

VISIT...

LANZAROTE  
*Caliente*.COM

ЕДИНОБОРСТВА МИРА

Чан Юлун

# СЕКРЕТЫ ВИН ЧУНЬ

ЮНЧУНЬЦЮАНЬ - СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ

武標天下

詠春拳



Чан Юлун

# Секреты Вин Чунь

Юнчуньцоань - стили и направления  
(Практическое руководство)

Харьков  
2006

УДК 796  
ББК 75.715  
Ч 18

Чан Юлун

Ч 18 Секреты Вин Чунь. Юнчуньцюань - стили и направления (Практическое руководство).-Харьков. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2006 — 184 с.:ил

ISBN 966-8472-27-6

Вин Чунь Куэнь (Юнчуньцюань) — это наиболее известный и динамично развивающийся во всем мире стиль Ушу. Его отличительными особенностями являются простота и экономичность движений, мягкость и уступчивость, а также эффективность защит и мощь атак. Основной целью данного направления китайских боевых искусств является скорейшее достижение победы в бою с минимальными затратами сил и энергии.

Книга содержит большое количество иллюстраций с подробным изложением особенностей техники стиля и будет полезна всем изучающим боевые искусства.

УДК 796  
ББК 75.715

ISBN 966-8472-27-6

© Чан Юлун, 2006  
© Оформление и редакция.  
Дудукчан И.М., 2006

## Содержание

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| Введение.....                          | 4   |
| Глава 1                                |     |
| Мастера Юнчуньцюань.....               | 7   |
| Глава 2                                |     |
| Философские аспекты Юнчуньцюань.....   | 10  |
| Глава 3                                |     |
| Стойки и перемещения.....              | 12  |
| Глава 4                                |     |
| Техника нанесения ударов.....          | 18  |
| Глава 5                                |     |
| Техника защиты.....                    | 38  |
| Глава 6                                |     |
| Броски и захваты.....                  | 50  |
| Глава 7                                |     |
| Тренировочные комбинации.....          | 56  |
| Глава 8                                |     |
| Методы атаки.....                      | 66  |
| Глава 9                                |     |
| Методы защиты и контратаки.....        | 70  |
| Глава 10                               |     |
| Липкие руки.....                       | 79  |
| Глава 11                               |     |
| Специальные упражнения.....            | 91  |
| Глава 12                               |     |
| Комплексы формальных упражнений.....   | 98  |
| Сяо нинь тоу (Сиу Лим тао).....        | 98  |
| Сюнь цяо (Чум кигу).....               | 115 |
| Бяо цзы (Биу чжи).....                 | 132 |
| Ши эрши (Сап Уисик).....               | 153 |
| Глава 13                               |     |
| Тренировка на деревянном манекене..... | 164 |
| Заключение.....                        | 183 |



## Введение

В китайском ушу стиль Юнчуньцюань (на Южном Кантонском диалекте — Вин чунь куэн) всегда занимал особое место, выделяясь сравнительно небольшим количеством технических действий, но в то же время своей исключительной направленностью на реальный поединок и позволяющий эффективно противостоять практически любому противнику.

Существуют два варианта записи названия данного стиля: на официальном китайском языке (Путунхуа) они оба читаются одинаково: «Юнчунь», на южных диалектах (Кантонском) произносятся по-разному: «Винчунь» и «Вэнчунь». Первое можно перевести на русский язык как: «Восхваление весны», второй как: «Вечная весна».

Согласно легендам, этот стиль связан с Южным Шаолиньским монастырем, но никаких документов, подтверждающих этот факт не существует.

По одной легенде, стиль преподавался южношаолиньским настоятелем Чжишанем в качестве оздоровительной гимнастики жителям близлежащих деревень.

Другая легенда гласит, что школа была создана пятью мастерами Южного Шаолиня в результате реформирования технического арсенала старого монастырского стиля рукопашного боя. Эта работа была проведена в зале «Восхваления весны» (Вэньчуньтан), что и послужило основой для названия нового стиля.

В третьей легенде говорится, что стиль был разработан женщиной **Янь Юнчунь** (Им Винчунь), дочерью южношаолиньского послушника **Янь Сы**. В основу ее системы легли учения отца, который отлично владел кулачным искусством и монахини **У Мэй** (Нг Май), создавшей стиль подражавший манере ведения поединка журавля и змеи.

Однако, как считают многие современные исследователи истории боевых искусств, наиболее вероятной является версия о том, что Юнчуньцюань (Винчунь куэн) произошел путем отделения от Фуцзяньского стиля Юнчунь Байхэ цюань («Белый Журавль деревни Юнчунь») и получил широкое распространение на юге Китая в 18-19 веках благодаря усилиям актеров Гуандунской оперы «Красная Джонка».

Согласно одной из легенд **Янь Юнчунь** вышла замуж за **Лянь Ботао** (Лунь Бак Чоу) уроженца провинции Гуандун и переехала жить к нему.

**Лянь Ботао** был неплохим знатоком рукопашного боя и по достоинству оценил технику, которой владела его супруга. Янь Юнчунь и Лянь Ботао далее вместе практиковали и развивали свое семейное искусство.

Одним из немногих учеников **Лянь Ботао**, которому мастер передал все секреты техники Юнчунь цюань был некто **Лян Ляньгуй** (Леун Лань Квай).

У **Лян Ляньгуя** было шесть учеников: **Лян Эрди** (Леун Итай), **Хуан Хуабao** (Вонг Вабо), **Дахуа Мянцынь** (Дай Фамин), **Ло Ваньгунь**, **Сун Фу** (Сиу Фук) и **Гао Лаочжун**, большинство из которых работали актерами Гуандунской оперы.

Поездки актерской группы по югу страны способствовали тому, что стилем Юнчунь стали заниматься в **Фошани**, **Гуанчжоу**, **Шуньдэ**, **Гаохэ** и др. Именно в этот период стиль разделился на **Фошаньскую** и **Гуанчжоускую** ветви.

**Хуан Хубао** и **Лян Эрди** в середине 19 века покинули труппу, переехали в **Фошань** и передали свои знания **Лянь Цзаню**. **Лянь Цзань** был известным врачом и аптекарем. Освоив технику Юнчуньцюань, Лянь Цзань стал считаться великим мастером и обладателем титула «Король Юнчунь». Желая чтобы искусство Юнчуньцюань не исчезло после его смерти, Лян Цзань обучил своих сыновей **Лян Би** (Леун Бик) и **Лян Чана** (Леун Чан).

Рядом с аптекой Лян Цзаня находилась лавка для размена денег. Ее хозяином был **Чэнь Хуашунь** (Чан Вашун), известный по прозвищу «Ва — денежный меняла». Чэнь стал учеником **Лян Цзаня** и благодаря своим незаурядным физическим данным прославился как очень грозный боец.

После отъезда **Лян Цзаня** и его сыновей из города, самым известным из мастеров Юнчунь в данной местности стал **Чэнь Хуашунь**. Через несколько лет он решил передать свое искусство другим людям и обучил шестнадцать учеников. Среди учеников мастера, старшим был **У Чжунсу** (Нг Чуньсо), который считался главным ассистентом Чэнь Хуашуня. Самым младшим учеником мастера был **Е Вэнь** (Ип Ман).

**У Чжунсу** обучил **Жуань Цишаня** и **Яо Цая**.

Таким образом именно от **Лян Цзаня** и его учеников произошла **Фошаньская** ветвь Юнчунь цюань, представленная такими направлениями как:

- Школа **Е Вэня** (Ип Мана), получившая большую популярность в Гонконге;
- Школа **Лян Гуанманя**, ученика **Яо Цая**, **Яо Ци** и **Лян Цюаня**;
- Школа **Пань Нама**, который, кроме **Юнчуныцюань**, в совершенстве владел стилями **Хунцзяцюань** (Хунгар) и **Шаолиныцюань**.
- Школа **Гулао**, ведущая начало от самого **Лян Цзяня**, и т.д.

**Вторая** крупная ветвь Юнчуныцюань идет от актеров Гуандунской оперы **Дахуа Мяньциня** и **Ло Ваньшуня**, которые обучили **Фэн Шаоцина** и **Хо Баоцюаня**, учениками которых, в свою очередь, стали братья **Юань Цишань** (Юэн Кайсан) и **Юань Цивань** (Юэн Чайван), основавшие **Гуанчжоуское** и **Вьетнамское** направление Юнчуныцюань.

Третьей крупной ветвью Юнчуныцюань является **Малазийское** направление, передача которой происходит от **Лянь Ляньлягуя** в обход актеров Гуандунской оперы. В Малайзию это направление было завезено в 1930 году мастером **Е Чжанем** (Ип Кином). Он организовал маленькую школу для китайцев в Сунгайвее, Куала Лумпур. После его смерти в 1968 году, школу возглавил **Вон Юн Сун**. В 1992 году при поддержке мастера **Вон Юнсуня**, один из его учеников по имени **Брандон Чан** организовал Малайскую ассоциацию боевых искусств **Цинь Юнчунь**, с целью широкого преподавания Юнчуныцюань для всех желающих.

Существуют также много менее известных направлений стиля Юнчуныцюань таких как: **Фуцзян Вэнчунь куэн** («Кулак вечной весны провинции Фуцзянь»), **Футсао винчунь куэн** (Кулак восхваления весны рук Будды), **Наньян винчунь куэн** (Кулак восхваления весны стран Юго-Восточной Азии) и др.

В настоящее время в мире существует много организаций, занимающихся распространением стиля. Большинство из них основаны учениками **Е Вэня** (Ип Мана) и учениками его учеников. Существуют также федерации, занимающиеся популяризацией других направлений Юнчуныцюань, например: **Ассоциация Юэн Кай Сан Вин чунь куэн**, **Гулао Юнчуныцюань**, **Общество изучения Фошаньского Юнчуныцюань**, **Ассоциация Вин Чунь Тэ Конга**, **Малайская ассоциация боевых искусств Цинь Юнчунь** и другие.

## Мастера Юнчуньцюань

В данной главе будет представлена краткая биография мастеров Юнчуньцюань последнего времени, внесших заметный вклад в дело распространения и популяризации стиля.

### Е Вэнь (Ип Ман) (1898-1973)

Е Вэнь (Ип Ман) родился в 1898 году в Фошане, городе, знаменитом своими мастерами боевых искусств. Он жил и воспитывался в богатой семье, занимавшейся торговлей. В возрасте девяти лет мальчик стал заниматься Юнчуньцюань у мастера Чэнь Хуашуня (Чан Вашуня). Чэнь обучал своего самого младшего ученика без особого энтузиазма, так как Е Вэнь был слишком юным и очень хрупким для боевого искусства. Тем не менее, благодаря своему упорству и помощи «старших братьев» по ушу, он добился уважения своего учителя, который начал обучать талантливого ученика всерьез.

Когда Е Вэню (Ип Ману) исполнилось 13 лет, умер учитель Чэнь Хуашунь. Перед своей кончиной мастер попросил своего старшего ученика У Чжунсу (Нг Чжунсо) продолжить обучение в школе и особое внимание уделить Е Вэню.

Прозанимавшись два года у У Чжунсу, Е Вэнь переехал в Гонконг для продолжения образования. Там он познакомился с Лян Би (Леун Бик), сыном Лян Цзяня, у которого продолжил свое обучение. Сам Е Вэнь (Ип Ман) говорил: «...У мастера Чан Ва Шуна (Чэнь Хуашунь) я научился основам Винчунь, а сложную технику я получил у Леун Бика (Лян Би)...».

Вернувшись в Фошань, Е Вэнь продолжил практиковать Юнчуньцюань с У Чжунсу и его учениками. Учеба у Лян Би подняло его мастерство на очень высокий уровень, что позволяло легко побеждать своих «братьев» по школе.

Во время войны Е Вэнь был призван в армию, по окончании которой он вернулся домой и получил должность капитана полицейских патрулей. Участвуя в стычках с опасными уголовными элементами, он еще больше укрепил свою силу и мастерство.

В 1949 году после того как материковый Китай попал во власть Коммунистов, мастер со своей семьей переехал в Гонконг. Обосновав-

шись на новом месте, он после долгих колебаний принял предложение своего друга и мастера ушу Ли Маня, открыть школу боевых искусств при Союзе владельцев ресторанов Гонконга.

Именно с этого времени стиль Юнчуныцюань (Винчунь) стал приобретать все большую популярность.

В мае 1970 года, когда его школа прочно стояла на ногах, Е Вэнь решил прекратить обучение и отправиться на покой. Свои обязанности он передал Лян Тину (Леун Тину).

В 1973 году великий мастер умер.

За свою жизнь Е Вэнь (Ип Ман) воспитал большое количество учеников, наиболее известными из которых являются: Брюс Ли (Ли Сяолун), Лян Тин (Леун Тин), Ип Чун, Вильям Чун, которые продолжили дело своего учителя и распространили Юнчуныцюань по всему миру.

### **Юань Цишань**

(Юэнь Кайсан)

Среди всех направлений Юнчуныцюань, наиболее известными являются стили, которые происходят из Фошани. Однако существует другая крупная ветвь, идущая от актеров Гуандунской оперы Дахуа Мянцзиня и Ло Ваньгуна. У них учились Фэн Шаоцин и Хо Баоцюань, учениками которых в свою очередь стали братья Юань Цишань (Юэнь Кайсан) и Юань Цивань (Юэнь Чайван), основавшие Гуанчжоуское направление Юнчуныцюань, которое в свою очередь делится на Китайскую ветвь (Юэнь Кайсан Винчунь куэн) основанную Юань Цишанем и Вьетнамскую ветвь, основанную Юань Циванем.

Юань Цишань родился в 1889 году в Фошани в семье богатого купца Юань Чунмина и был пятым сыном. Он был талантливым юношей и стал рано интересоваться боевыми искусствами. Для обучения своих сыновей Юань Чунмин пригласил известного мастера Юнчуныцюань Хо Баоцюаня. После нескольких лет обучения Юань Цишань овладел всеми техниками, которые знал его учитель. Один из родственников Юань Цишаня достиг большого карьерного роста в провинции Сычуань. Во время визита к нему, Юань был представлен знаменитому генералу и мастеру Юнчуныцюань Фэн Шаоцину. Несмотря на свой пожилой возраст, он взял талантливого юношу к себе в ученики и перелал свои знания в технике и тактике стиля, а также обучил секретам «выброса» силы.

Хотя Юань Цишань был хорошо известен как мастер рукопашного боя, он долгое время не брал учеников.

Время от времени Юань заходил в маленький ресторанчик выпить чашечку чая, где работал некто Чун Бо, преподававший Юнчунь группе своих коллег. Одним из его учеников был талантливый юноша по имени Сам Нан.



Юань Цишань наблюдал за тренировками и был тронут усердием Сам Нана. Он попросил разрешения у Чун Бо дать несколько уроков юноше. Зная и уважая мастерство Юань Цишаня, тот с радостью согласился. Так Сам Нан стал учеником и последователем Юань Цишаня.

После смерти учителя, Сам Нан назвал стиль Юэн Кайсан Винчунь куэн в честь знаменитого мастера.

Сам Нан работал мануальным терапевтом в Гуанчжоу и занимался развитием Юнчунь. Среди его учеников были: Ао Лейки (Нго Луй кай), переехавший в Канаду и открывший там школу и внук Юань Цишаня, Юань Чжотон, который в настоящее время преподаёт в Гуанчжоу.

Система Юань Кайсан Винчунь куэн состоит из техник Чун Бо, известных как Сап Йи Сик (Ши эр син) «Двенадцать форм», комплекса приемов, которые можно отрабатывать в одиночку, с партнером и на деревянном манекене, Сиу ним тао (Маленькая идея), Чум Киу (Построение моста), Биу чжи (Бьющие пальцы), упражнений на деревянном манекене и дыхательных упражнений Сан Хей Гуай Йен (Укрепление обратного почечного дыхания). Кроме этого изучают упражнения Чи Сао (Липкие руки) и работу с оружием: длинным шестом и ножами-бабочками.

### Нгуен Тэ Конг (1877-1961)

Юань Цивань (Юэн Чайван) родился в 1877 году в Гуанчжоу и с детства вместе со своим братом Юань Цишанем (Юэн Кайсан) начал обучаться Юнчуньцюань под руководством мастера Фэн Шаоцина.

Через несколько лет состояние здоровья Фэн Шаоцина ухудшилось и он отправил своих учеников к Хо Баоцюаню, который принял монашество и жил в храме «Алмазная пагода».

В 1930 году Юань Цивань приехал во Вьетнам по приглашению местного отделения Ассоциации Циньбу для преподавания Юнчуньцюань в семьях аристократов.

Во Вьетнаме Юань принял имя Нгуен Тэ Конг и с 1937 года начал широкое преподавание своего стиля в Ханое.

Во время второй мировой войны (1939-1945) Тэ Конг участвовал в движении сопротивления и стал генералом.

В 1954 году он вместе со своей семьей переехал в Южный Вьетнам, где и прожил до своей смерти в 1961 году.

Нгуен Тэ Конг воспитал многих талантливых учеников, таких как: Хо Хай Лонг, Ли Ба Фа, которые распространили данное направление Юнчуньцюань (Вин Сюань) по всему миру.



## Философские аспекты Юнчуньцюань

За многовековую историю развития Китайских боевых искусств, Ушу и Юнчуньцюань, в частности подвергались влиянию различных философских систем и воззрений (даосизма, чань-буддизма, конфуцианства и неоконфуцианства), что отразилось на технических и тактических характеристиках той или иной школы.

*Основой для понимания Юнчуньцюань является концепция Инь-Ян.*

По древним представлениям безграничная пустота существовавшая до сотворения видимого мира, из которой впоследствии образовалась Вселенная — это Уцзи (Беспредельное) (рис.1). От Уцзи родилось Тайцзи (Великий Предел) (рис.2) или два первоначала Инь и Ян. К первоначалу Ян принято относить движущееся, ясное, светлое, теплое, активное, мужское и т.д.

К первоначалу Инь относится покоящееся, темное, мрачное, холодное, пассивное, женское и т.д.

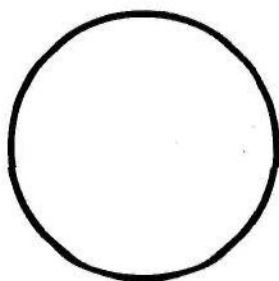


Рис.1



Рис.2

В тактике Юнчуньцюань это выражается в концепции одновременной защиты и контратаки. Так вначале одна рука встречает атакующую конечность противника и отводит ее от себя (первоначало Инь), одновременно с этим вторая рука выполняет контрудар (первоначало Ян).

Как только Инь и Ян переходят в движение, из него вначале возникают пять Первоэлементов (рис.3) — базовых частей вселенной, переходящих друг в друга и образующие известный нам мир.

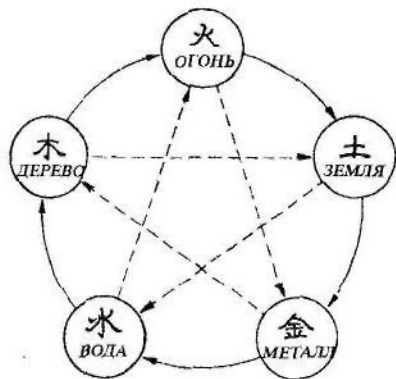


Рис.3

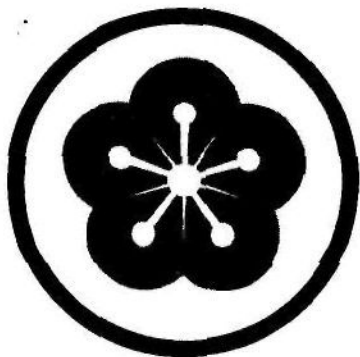


Рис.4

Сутью этих первоэлементов («дерева», «огня», «земли», «металла» и «воды») является пять типов изменений материи, производящие все многообразие явлений во Вселенной. В технике Юнчуньюань пяти первоэлементам соответствуют пять базовых типов ударов кулаком, пять базовых типов ударов локтем и пять базовых типов защит. Эти виды технических действий порождают все многообразие возможностей стиля. Эмблемой стиля Юнчуньюань является пятилепестковый цветок (рис.4), олицетворяющий пять первоэлементов.

Еще одним важным принципом, лежащим в основе Юнчуньюань, является принцип «естественности» (Цзыжань) согласно которому все движения строятся с учетом соблюдения законов «телесной механики», которые определяют все естественные возможности двигательной активности человеческого тела.

Соблюдение всех вышеперечисленных принципов формирует боевую систему без изъянов, которой и является Юнчуньюань.

## Стойки и перемещения

Первым и очень важным этапом в освоении базовой техники любого стиля ушу является изучение стоек, позиций и способов передвижений.

Под понятием «стойка» следует понимать положение ног и туловища. Позиция включает в себя принятие определенного положения ног, туловища и рук.

Основными стойками в стиле Юнчуньюань являются **Эр цзы ма** (И чжи ма) — стойка «Песочные часы» и **Чжуй ма** — «стойка гонящейся лошади».

Стойка Эр цзы ма очень проста в исполнении, не требует больших физических усилий, но, тем не менее, она надежно защищает пах, и позволяет сохранять устойчивое равновесие, объединяя тело в одно целое (рис.1).

Данная стойка является тренировочной и используется при выполнении комплексов формальных упражнений (Тао) и некоторых парных упражнений. Для нее характерно равномерное распределение веса тела на обе ноги. Колени должны быть немного согнуты и направлены внутрь. Положение стоп соответствует форме треугольника — носки внутрь, пятки врозь. Расстояние между серединами стоп составляют примерно 35 — 40 сантиметров. Таз немного подан вперед. Туловище выпрямлено.

Голова располагается на одной линии с туловищем. Руки согнуты в локтях. Кисти сжаты в кулаки и располагаются по бокам на уровне груди.

Для того, чтобы правильно принять стойку Эр цзы ма необходимо из естественной стойки (ноги выпрямлены, стопы вместе, туловище выпрямлено, руки опущены вниз по бокам) сжать кисти в кулаки и поднять их к бокам на уровне груди. Согните ноги в коленях. Далее разверните стопы носками врозь примерно на 45° от центральной линии тела. После этого разведите пятки врозь примерно

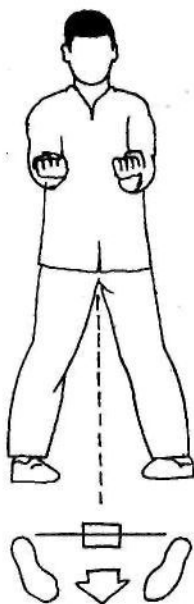


Рис.1

на  $45^\circ$  от их прежнего положения.

После того, как вы научитесь принимать стойку Эр цзы ма, необходимо приступать к статической работе в ней. Для этого после принятия стойки необходимо пять — семь минут оставаться в ней. Нельзя разгибать ноги в коленях, сгибать спину и опускать кисти рук. Цель этого упражнения — укрепить мышцы ног и добиться состояния устойчивости (Укоренение).

После этого можно вновь вернуться в естественную стойку. Для этого вначале пятки приближаются одна к другой, затем сводятся носки. Выпрямите ноги в коленях и опустите руки вниз.

Поворачивая тело на  $45^\circ$  вправо или влево, смещая центра тяжести на одну из ног, можно принимать правостороннюю или левостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.2). Такое вращение туловища позволяет эффективно уклоняться от прямых ударов с затратой минимума сил. Кроме того, поворот тела позволяет сократить расстояние до противника, что дает возможность выполнять одновременно защиту и контратаку.

Если перенести вес тела на одну ногу и выполнить шаг по дуге другой ногой, то вы окажетесь в передней стойке Чжуй ма (рис.3).

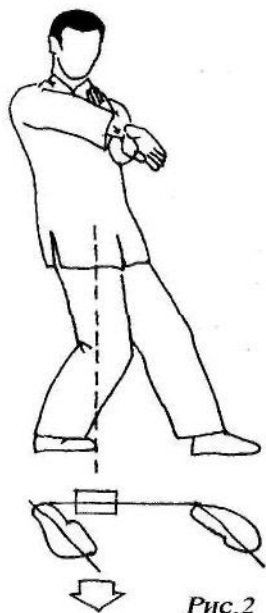


Рис.2

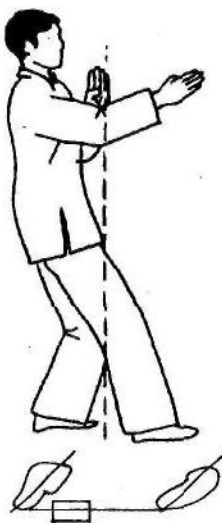


Рис.3

Вес тела смещен на сзади стоящую ногу. Стопы расположены почти параллельно друг другу. Ноги немного согнуты в коленях. Колени направлены внутрь и как бы тянутся друг к другу. Туловище

повернуто в сторону примерно на  $30^{\circ}$ . Руки находятся в основном боевом положении. Туловище выпрямлено. Голова немного опущена вниз, взгляд направлен вперед.

Боевым положением рук в стиле Юнчуньцюань (Вин Чунь) является такое расположение конечностей, которое позволяет одинаково эффективно выполнять атаки и защиты, а также легко переходить от одного действия к другому. Кроме того сама позиция рук должна прикрывать наиболее уязвимые участки тела. При правосторонней стойке вперед вытягивается правая рука (рис.4), при левосторонней стойке — левая (рис.5).



Рис.4

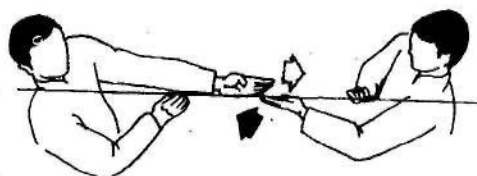


Рис.5

Пальцы вытянутой руки направлены вперед-вверх и ориентируются на центральную линию вашего противника. Локоть руки располагается на расстоянии около 15 сантиметров от туловища. Кисть задней руки раскрыта, пальцы направлены вверх. Эта рука защищает вашу центральную линию. Данное положение рук является оптимальным для защиты и контратаки.

Любой поединок представляет собой динамический процесс, сопровождаемый перемещением участников в пространстве. Данное перемещение производится путем сочетания различных видов шагов. Правильно произведенное перемещение позволяет быстро и по кратчайшему расстоянию, в зависимости от поставленной задачи, сблизиться с противником или разорвать дистанцию. Именно от этого зависит надежная оборона и эффективная атака. Кроме того, именно передвижения являются основой для построения комбинационной техники.

Рассмотрим основные упражнения данного раздела.

### ***Приставной шаг вперед***

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.6). Правой ногой сделайте скользящий шаг вперед, опуская стопу с пятки на носок (рис.7). Как только правая нога коснется поверхности земли, выполните подшагивание левой ногой (рис.8).





Рис.6



Рис.7



Рис.8

### **Приставной шаг назад**

При приставном передвижении назад из правосторонней стойки Чжуй ма (рис.9), первой делает шаг назад сзади стоящая левая нога (рис.10). После этого подтяните назад правую ногу (рис.11).

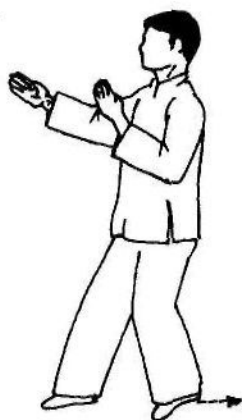


Рис.9



Рис.10



Рис.11

### **Полный шаг**

Исходное положение левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.12). Лево́й ногой сделайте небольшой шаг вперед-влево (рис.13). Правой ногой сделайте большой шаг вперед-вправо (рис.14). Лево́й ногой выполните подшагивание вперед (рис.15).



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15

### **Вращение во фронтальной стойке**

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.16). Перенесите большую часть веса тела на левую ногу и повернитесь примерно на 45° вправо (рис.17). Поменяйте стойку на противоположную (рис.18).

Данное упражнение является очень важным в системе Юнчунь-цюань, поэтому такое вращение должно повторяться многократно на каждой тренировке.

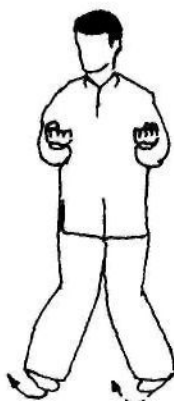


Рис.16



Рис.17



Рис.18

### **Смена стоек**

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.19). Правой ногой отшагните назад и примите стойку Эр цзы ма (рис.20). Выведите по дуге вперед левую ногу, поменяйте положение рук и примите левостороннюю стойку Чжуй ма (рис.21).

Данное упражнение также должно повторяться многократно.



Рис.19



Рис.20



Рис.21

### **Передвижение влево**

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.22). Лево́й ногой сделайте шаг влево (рис.23). После этого подтяните правую ногу вправо и вновь примите правостороннюю стойку Чжуй ма (рис.24).



Рис.22



Рис.23



Рис.24

### **Передвижение вправо**

Исходное положение — правосторонняя стойка Чжуй ма (рис.25). Право́й ногой сделайте шаг вправо (рис.26). После этого подтяните левую ногу влево и примите правостороннюю стойку Чжуй ма (рис.27).



Рис.25



Рис.26



Рис.27

## Техника нанесения ударов

Как и в большинстве стилей китайского ушу, основными приемами Юнчуньцюань являются разнообразные удары, наносимые различными частями тела бойца. Это тем более важно, так как базовой концепцией стиля является быстрая, молниеносная и сокрушительная атака.

Удар является той основой, на которой строится практически любая атака. Без хорошо поставленного, сильного и точного удара выиграть поединок практически невозможно. Поэтому тренировке ударов следует уделять достаточно много внимания.

### Удары руками

Работа руками является «визитной карточкой» Юнчуньцюань. Плотность ударов в поединке достигает такого уровня, что зачастую их невозможно зафиксировать визуально, при этом силы одного из них достаточно, чтобы сбить с ног человека среднего телосложения. Кроме этого в стиле атакующие движения часто используются и в защите. Например, прямой удар вертикальным кулаком, выполненный под определенным углом, может играть роль отводящего блока и контратаки одновременно.

### Прямой удар кулаком — Чун чуй

Атакующий кулак движается от солнечного сплетения, большой палец направлен вверх. Удар наносится прямо без вращения. Ударной поверхностью являются костяшки безымянного пальца и мизинца.

Кисть другой руки находится перед грудью, прикрывая тело от возможной контратаки противника (рис.1-3).

Чаще всего ланьный удар используют передней рукой для начала атаки (рис.4), либо при контратаки (рис.5). Следует обратить внимание, на то, что в последнем случае боец Юнчуньцюань выполняет одновременно блокирование атаки противника одной рукой и контратаку другой.

#### **Важные моменты:**

- Кулак движется строго по центральной линии,
- В конечной фазе удара локтевой сустав атакующей руки полностью распрямляется,

- На всей траектории удара рука движется в расслабленном состоянии и лишь в самом конце, мышцы максимально напрягаются.

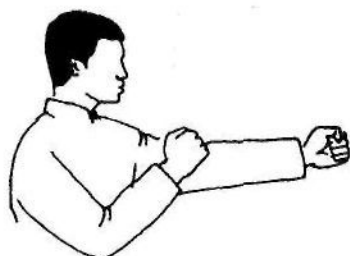


Рис.1



Рис.2

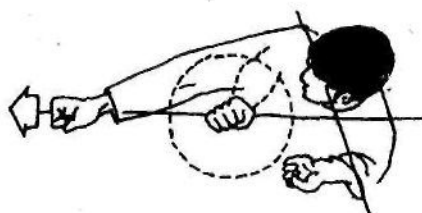


Рис.3

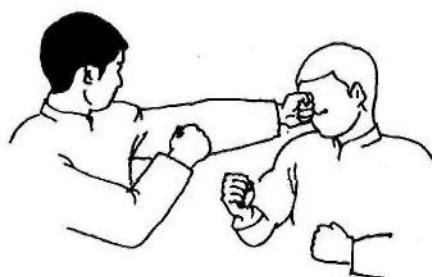


Рис.4

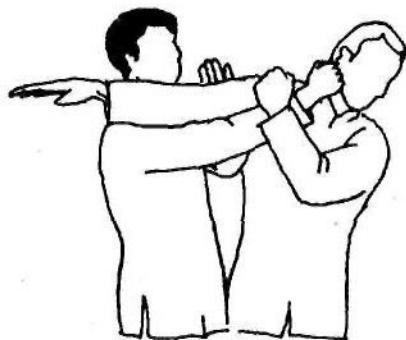


Рис.5

## Тренировка прямого удара кулаком

### 1. Нанесение ударов в воздух

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.6). Сожмите кисти в кулаки, после чего левой рукой нанесите прямой удар Чун чуй. Одновременно отведите правую кисть к груди. Удар сопровождается поворотом тела вправо на 45°. Вы приняли левостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.7).

Нанесите аналогичный удар правым кулаком, совершая разворот тела на 90° и принимая правостороннюю боковую стойку Чжуй ма (рис.8).

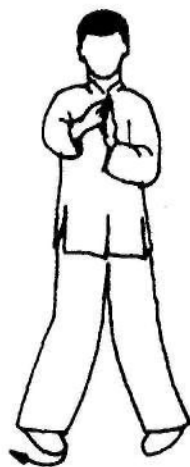


Рис.6



Рис.7



Рис.8

Продолжайте наносить удары поочередно правой и левой руками. Не забывайте о поворотах на месте. Начинать следует с 30-40 ударов за цикл. Постепенно доведите количество ударов до 150.

### **Важные моменты:**

- Необходимо следить за синхронностью выполняемых движений,
- Поворот корпуса и удар должны начинаться и заканчиваться одновременно.

## **2. Упражнение с партнером**

Оба партнера располагаются друг против друга в стойках Эр цзы ма. Расстояние между партнерами должно быть немного больше вытянутой руки (рис.9).

Одновременно развернитесь на 45° влево и принимая правосторонние боковые фронтальные стойки Чжуй ма, нанесите правыми руками прямые удары в голову. Во время удара предплечья рук касаются друг друга, и двигаясь вперед, трущим движением отводят удары в стороны (рис.10).

Одновременно развернитесь вправо на 90° и выполните прямые удары левыми кулаками (рис.11).

Продолжайте выполнять упражнение, нанося удары правой и левой рукой.

Это упражнение учит использовать удар как блокирующее средство. Вы одновременно нейтрализуете атаку противника и сами атакуете его.



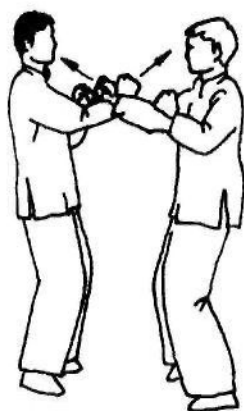


Рис.9

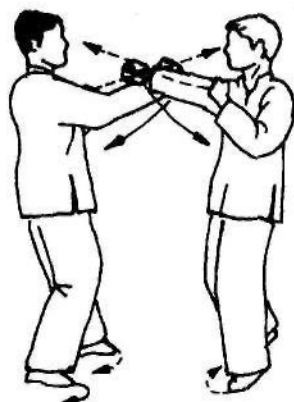


Рис.10

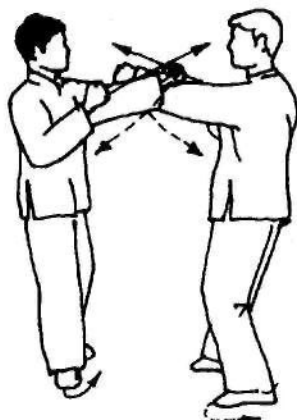


Рис.11

### 3. Нанесение ударов по настенному мешку

В Юнчуньюань для отработки прямых ударов используется трехсекционный настенный мешок (рис.12). Каждая секция заполнена песком. Мешок крепится к стене так, чтобы верхний край располагался на уровне подбородка.

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Станьте на расстоянии не полностью выпрямленной руки от мешка. Нанесите прямой удар Чун чуй левой рукой (рис.13). Затем нанесите удар правой рукой, левая рука отводится к груди (рис.14). Снова выполните удар левой рукой (рис.15).

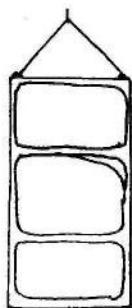


Рис.12

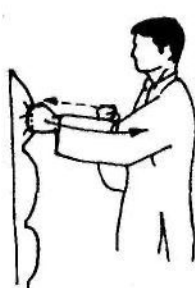


Рис.13

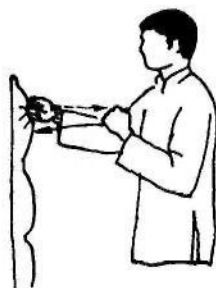


Рис.14

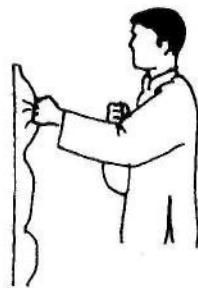


Рис.15

Продолжайте поочередно наносить удары по мешку. За один цикл необходимо наносить по 30-50 ударов.

Данное упражнение можно выполнять в сочетании с поворотом на месте.

На следующем этапе тренировки, наносятся удары на разных уровнях.

Существует несколько вариантов нанесения ударов по настенному мешку:

- Медленное, поочередное нанесение ударов,
- Нанесение ударов сериями из двух и из трех ударов,
- Нанесение ударов одновременно двумя руками на разных уровнях.

### **Важные моменты:**

- В конечной фазе удара не распрямляйте полностью руку в локтевом суставе,
- Удар должен наноситься как бы в глубь мешка с концентрацией всей мощи в нескольких сантиметрах за ним,
- После каждого цикла упражнений, нанесите по 10 ударов каждой рукой для того, чтобы снять напряжение с суставов конечностей.

### **Восходящий удар кулаком**

Удар наносится вперед-вверх в направлении центральной линии тела. Ладонь направлена вверх. Ударной поверхностью являются костяшки пальцев. От боксерского апперкота данная атака отличается тем, что удар наносится глубже. Локоть проходит у корпуса и направлен вниз (рис.16, 17).

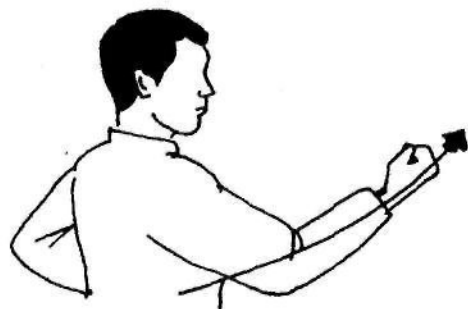


Рис.16



Рис.17

Данный удар можно использовать в виде одновременной защиты и контратаки (рис.18), либо после прихватывания головы и фиксирования противника на месте (рис.19-21).

Целью атаки, как правило, являются: подбородок, горло, солнечное сплетение, область печени и паха.

Удар вначале отрабатывают на воздухе на месте, затем с поворотом корпуса, после этого совмещают с различными видами перемещений, после чего приступают к отработке удара на подвесном мешке.



Рис.18



Рис.19

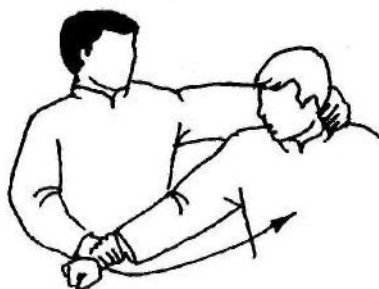


Рис.20



Рис.21

### Боковой удар кулаком — Гуань цюань

Удар наносится по круговой траектории снаружи-внутрь. Атакующая конечность не отводится далеко от корпуса. Кулак совершает вращательное движение по заданной траектории и в момент удара разворачивается ладонью вниз (рис.22-23).

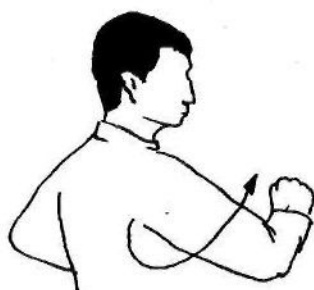


Рис.22



Рис.23



Рис.24

Целью атаки являются: челюсть сбоку, висок (рис.24) и область печени.

Удар вначале отрабатывают на воздухе на месте, затем с поворотом корпуса, после этого совмещают с различными видами перемещений, после чего приступают к отработке удара на подвесном мешке.

### **Рубящий удар тыльной частью кулака – Гуа цюань**

При нанесении удара кулак движется по довольно широкой круговой траектории от себя вперед и вниз. Ударной поверхностью являются костяшки пальцев с тыльной стороны кулака. Движение выполняется не за счет силы, а благодаря резкому разгибанию локтя, играющего роль оси вращения (рис.25).

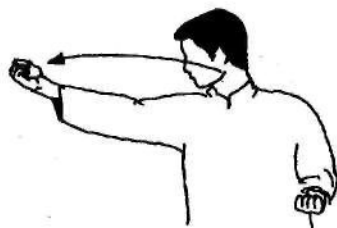


Рис.25

Целью атаки являются: лицо (рис.26-27), плечо, локтевой сустав противника.

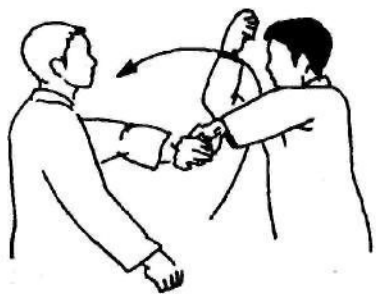


Рис.26



Рис.27

### **Прямой удар пальцами – Бяо цзы (Биу чжи)**

Удар наносится кончиками пальцев, собранных вместе. Техника нанесения удара аналогична прямому удару, но с вращением кисти внутрь (рис.28-29).

На дальней дистанции удар наносится ладонью вниз, в ближнем бою кисть может располагаться вертикально.

Эффективное использование Бяо цзы, требует достаточно хорошего знания уязвимых точек на человеческом теле. Удар не сильный но при правильном исполнении может надолго вывести противника из строя (рис.30-31).

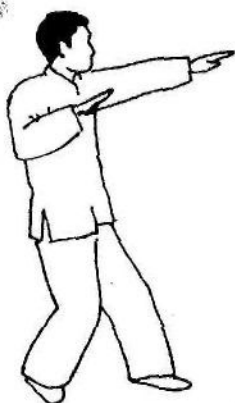


Рис.28



Рис.29

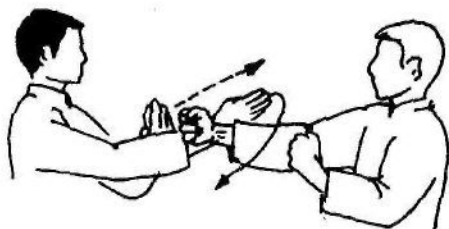


Рис.30

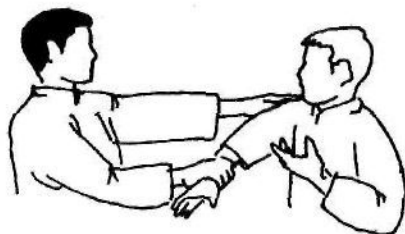


Рис.31

### Удар ладонью — Туй чжан

Техника нанесения удара аналогична прямому удару кулаком, но ударной поверхностью является основание ладони. Пальцы могут быть направлены вверх (рис.32, 33), либо в сторону (рис.34, 35).

Целью атаки являются: лицо, грудь, область солнечного сплетения, живот, область печени и т.д.

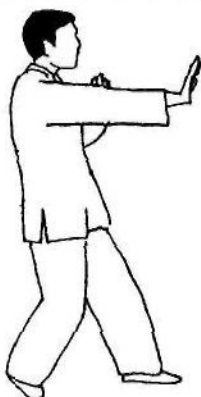


Рис.32

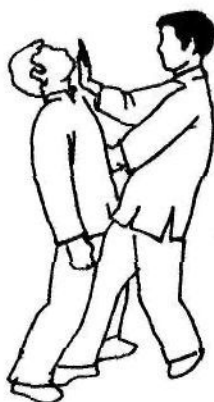


Рис.33

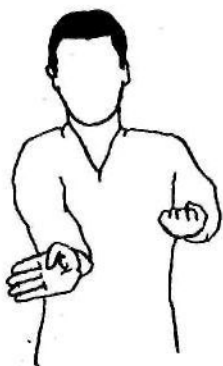


Рис.34



Рис.35

### Удар ребром ладони — Пи чжан

Удар наносится по дугообразной траектории и практически в любой плоскости. Ударной поверхностью является ребро ладони (рис.36). Данная атака очень мощна и имеет огромный разрушительный эффект. Ее целью может быть любая часть человеческого тела, особенно опасны удары в шею, горло (рис.37), а также ломающие удары по конечностям.

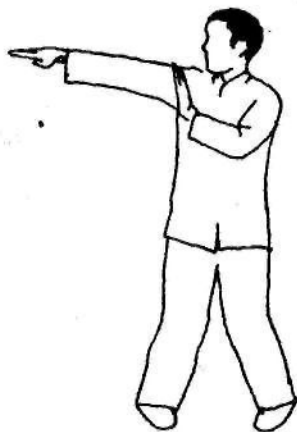


Рис.36

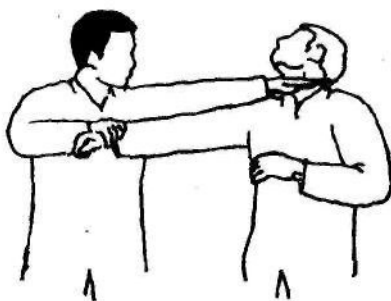


Рис.37

Достаточно важным разделом в тренировке рук является укрепление (закалка) ударных поверхностей. Передняя часть кулака укрепляется при работе на настенном мешке, другие части кисти руки укрепляются на лежащем мешке с песком. Мешок имеет вид подушки, который кладется на подставку на уровне живота.

### Упражнение №1

Станьте в метре от подставки с мешком и начните упражнение с правой руки.

Нанесите удар открытой ладонью сверху вниз (рис.38, 39), затем тыльной стороной кисти (рис.40), далее ребром ладони (рис.41), основанием ладони (рис.42), пальцами (тигриная лапа) (рис.43), вторыми фалангами пальцев (рис.44), кулаком (рис.45) и, наконец, ребром кулака (рис.46).

Повторите упражнение левой рукой.

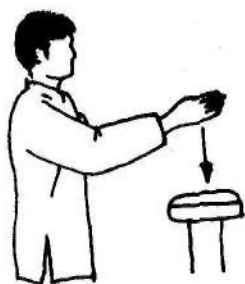


Рис.38

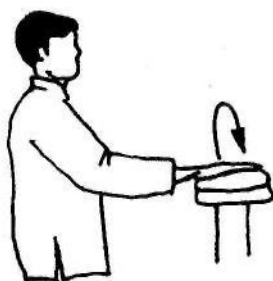


Рис.39

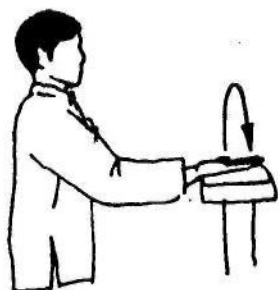


Рис.40

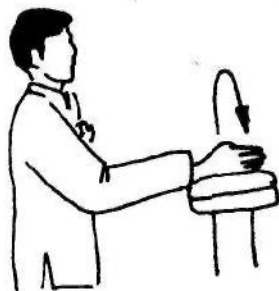


Рис.41

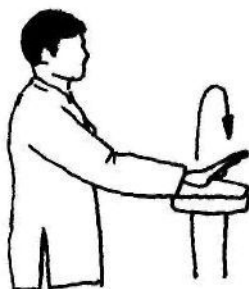


Рис.42

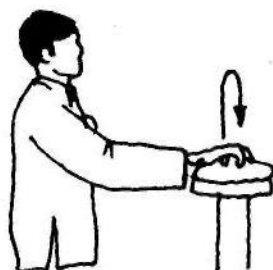


Рис.43



Рис.44



Рис.45

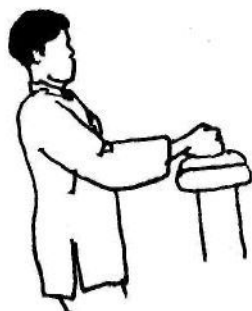


Рис.46



Необходимо выполнять не меньше десяти циклов для каждой руки. Перед упражнением и после него необходимо тщательно растереть кисти рук. После тренировки обязательно некоторое время подержите кисти в теплой подсоленной воде.

### Упражнение №2

В этом упражнении используется лежащий и настенный мешки. Станьте на расстоянии одно метра от настенного мешка. Подставка с лежащим мешком должна находиться в 20-30 сантиметрах от стенки. Нанесите ребром ладони правой руки удар по мешку на подставке (рис.47, 48). Затем быстро нанесите прямой удар кулаком по настенному мешку (рис.49). Повторите 20 раз, после чего выполните упражнение другой рукой.

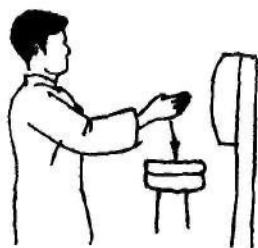


Рис.47

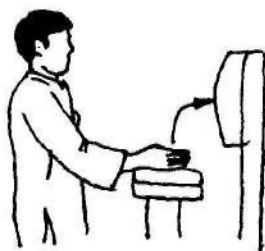


Рис.48

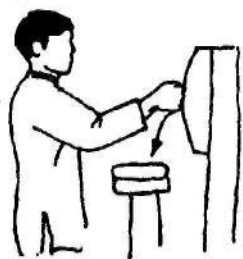


Рис.49

### Удары локтем

Считается, что техника Юнчуныцюань наиболее эффективна в ближнем бою. Бой на короткой дистанции предполагает активное использование локтей как мощнейшего оружия. Базовая техника стиля включает в себя 5 ударов локтем во всех возможных направлениях. Знание и достаточное умение использования данной техники дает бойцу огромное преимущество в ближнем бою.

Каждый из основных ударов можно отрабатывать отдельно либо в виде небольшого комплекса «Пять локтей» (У Чжоу).

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Кисти рук сжаты в кулаки и расположены по бокам на уровне груди (рис.50).

Правым локтем нанесите удар снизу вверх (рис.51). Затем верните руку в исходное положение (рис.52). Не прекращая движение двигайте локоть назад и вверх — в сторону (рис.53), затем в низ и нанесите нисходящий удар локтем сверху вниз (рис.54). После этого нанесите удар локтем в сторону (рис.55). Повернувшись влево, нанесите круговой удар локтем в горизонтальной плоскости (рис.56).

Вернувшись в исходную стойку Эр цзы ма, нанесите удар правым локтем назад (рис.57, 58).

Вернитесь в исходное положение. Повторите комплекс левой рукой. Выполните до 10 циклов каждой рукой.

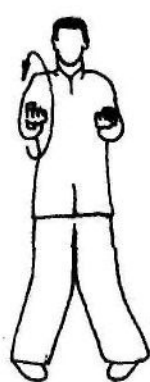


Рис.50



Рис.51

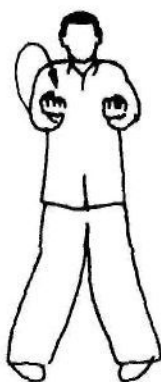


Рис.52



Рис.53



Рис.54

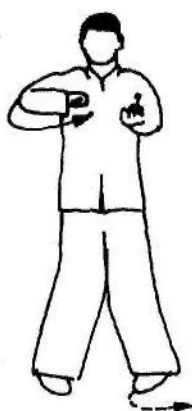


Рис.55



Рис.56

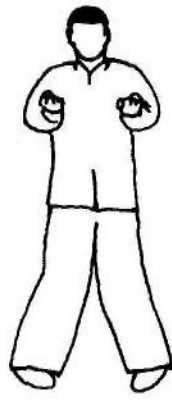


Рис.57

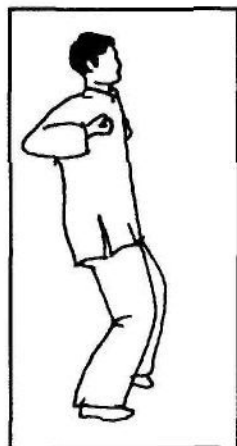


Рис.58

Рассмотрим применение описанных ударов локтем.

### 1. Удар локтем снизу вверх

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Левой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао). Приставным шагом сближитесь с противником и правым локтем нанесите восходящий удар снизу вверх в подбородок (рис.59, 60).



Рис.59

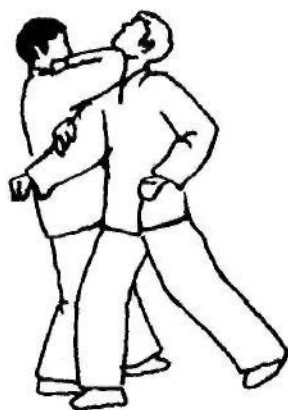


Рис.60

## 2. Удар локтем сверху вниз

Противник наносит удар правым кулаком в голову.левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао). Быстро подшагните к нему и нанесите диагональный нисходящий удар правым локтем сверху вниз (рис.61, 62).



Рис.61

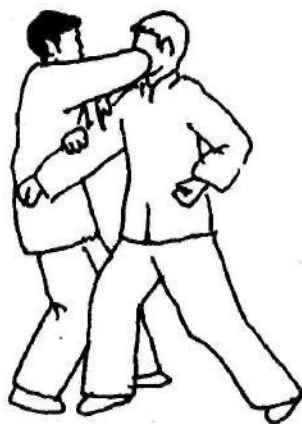


Рис.62

## 3. Удар локтем в сторону

Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Правым предплечьем выполните блокирование его атаки снаружи-внутрь.левой рукой захватите его атакующую конечность. Затем подшагните вперед и нанесите правым локтем удар от себя в сторону по его ребрам (рис.63, 64).



Рис.63

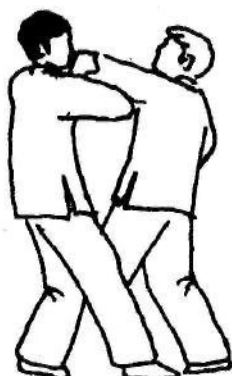


Рис.64

#### 4. Круговой удар локтем

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ладонью блокируйте его атаку. Выполните приставной шаг вперед и правым локтем нанесите круговой удар снаружи внутрь в горизонтальной плоскости в грудь или область солнечного сплетения (рис.65, 66).

#### 5. Удар локтем назад

Противник захватывает вас сзади. Быстро согните ноги в коленях и нанесите сильный удар локтем в живот или область солнечного сплетения (рис.67).



Рис.65

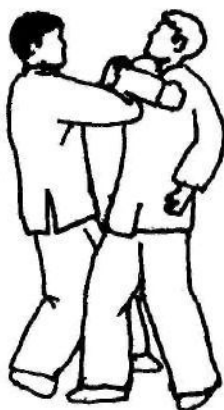


Рис.66



Рис.67

Удары локтем можно тренировать как на настенном, так и на подвесном мешке.

Станьте боком к настенному мешку. Левым локтем нанесите

удар в сторону (рис.68). Разверните туловище влево и нанесите круговой удар правым локтем (рис.69). После этого вновь нанесите удар левым локтем в сторону (рис.70) и т.д.

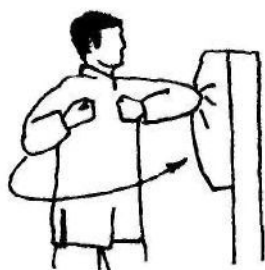


Рис.68

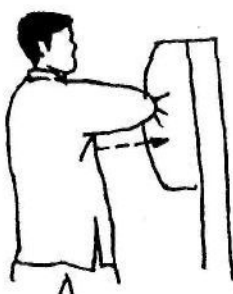


Рис.69

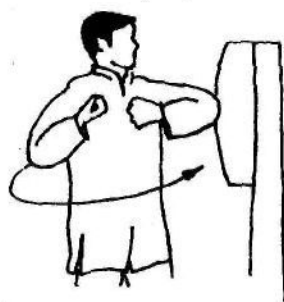


Рис.70

## Удары ногами

Техника Юнчуньюань не изобилует большим количеством ударов ногами и ориентирована на ближний бой. Удары наносятся не выше солнечного сплетения и ориентированы на поражение уязвимых мест человеческого тела: голень, колено, пах и т.д. Часто удары ногами наносятся после того, как вы своими руками захватили руки противника. Такие удары практически не возможно блокировать и они носят название «Невидимые удары».

### Прямой удар носком ноги — Тань туй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. Бедро параллельно полу. Разгибая ногу в колене, нанесите прямой удар вперед на уровне живота. Носок бьющей ноги вытянут вперед (рис.71). Вновь согните ногу в колене и опустите ее вниз в исходное положение.

Повторите удар другой ногой.

После того, как выполнение удара Тань туй на месте достаточно освоено, можно приступить к изучению атаки в передвижении.

Примите правостороннюю или левостороннюю стойку Чжуй ма. Далее нанесите прямой удар Тань туй задней ногой вперед и опустите бьющую ногу вниз вперед.



Рис.71

После этого нанесите аналогичный удар другой ногой. Таким образом вы тренируетесь в нанесении удара задней ногой в сочетании с перемещением вперед.

Следующим этапом является тренировка в нанесении удара впередистойной ногой в сочетании с перемещением вперед.

### Прямой удар пяткой — Дэн туй (Джик тэк)

Удар аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что ударной поверхностью здесь является пятка (рис.72).

Целью ударов Тань туй и Дэн туй как правило являются колени противника, пах (рис.73), живот и иногда область солнечного сплетения.



Рис.72



Рис.73

### Прямой стопорящий удар

Данный удар как правило используется для пресечения атаки путем нанесения останавливающего удара в опорную ногу либо туловище противника.

Исходное положение стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу. Бедро параллельно полу. Разверните стопу так, чтобы пальцы были направлены вправо-вверх. Распрямляя ногу в колене, нанесите удар вперед-вниз. В момент удара носок бьющей стопы направлен не строго вверх, а немного во внешнюю сторону. Ударной поверхностью является стопа (рис.74).

Целью атаки являются коленный сустав или голень ноги (рис.75).



Рис.74



Рис.75

### Боковой удар Цэ чуай туй (Джук тэк)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу вверх, бедро параллельно полу. Немного разверните корпус влево и распрямляя ногу в колене, нанесите боковой удар правой ногой на уровне бедра (рис.76). Ударной поверхностью здесь является стопа либо ребро стопы.

Целью данной атаки является голень и коленный сустав ноги противника (рис.77).

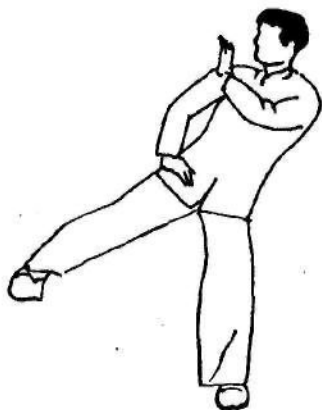


Рис.76

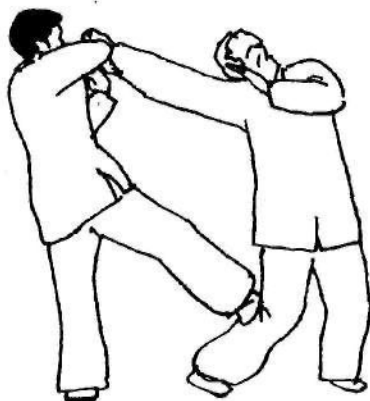


Рис.77

Как уже говорилось, удары ногами в Юнчуньюань часто наносятся с близкого расстояния, при этом ваши руки захватывают и контролируют руки противника. Таки удары носят название: **«Невидимые удары ногами»** (рис.78-80).





Рис.78



Рис.79



Рис.80

Часто одной и той же ногой наносят два и более удара, чем достигается большая эффективность (рис.81-87).

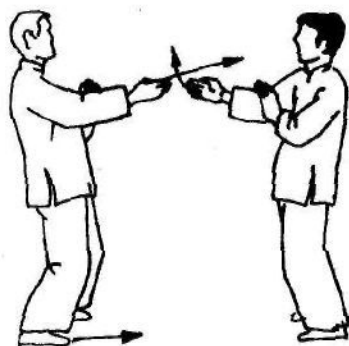


Рис.81



Рис.82

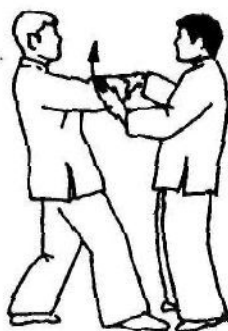


Рис.83



Рис.84

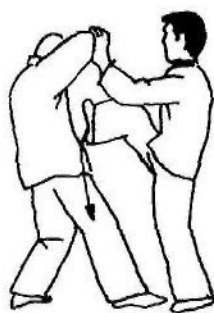


Рис.85

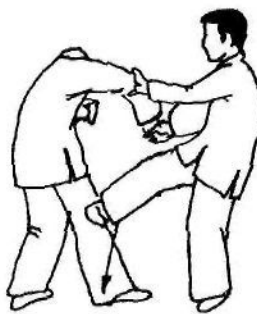


Рис.86



Рис.87

Важную роль играет наработка чувствительности ног. Это позволяет в бою действовать максимально рационально и с экономией сил. Так, например, ваш первый удар правой ногой в живот был блокирован противником (рис.88). При этом он не стал контролировать вашу бьющую конечность. Немного согните ногу в колене и, не опуская ее на землю, нанесите второй удар в область подколенного сгиба передней ноги оппонента (рис.89).



Рис.88



Рис.89

Так как Юнчуньдоань ориентирован на бой на короткой дистанции, в его технический арсенал входят удары коленями, являющиеся эффективным оружием ближнего боя. Эти удары наносятся практически под любыми углами и по любым траекториям. Их часто наносят после захвата рук противника (рис.90, 91).

Силу ударов ногами нарабатывают на подвесном трехсекционном настенном мешке (рис.92-95) и на деревянных столбах (рис.96-98).

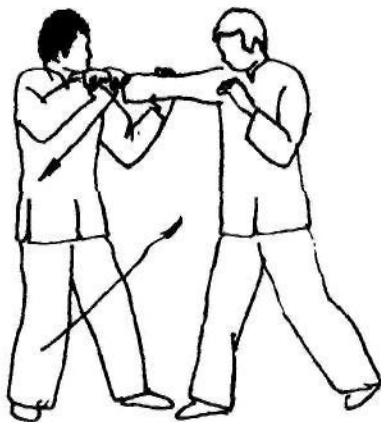


Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93

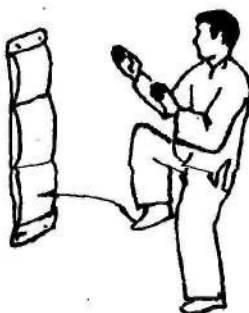


Рис.94



Рис.95



Рис.96

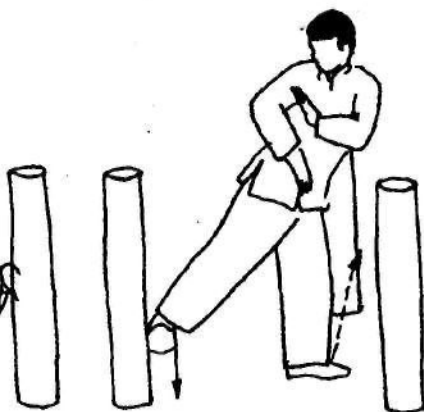


Рис.97

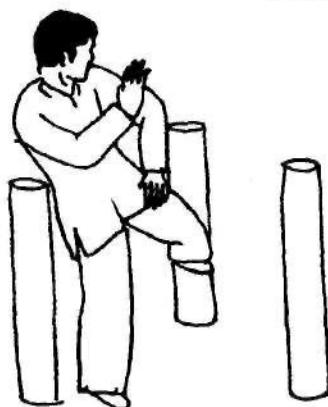


Рис.98

## Техника защиты

Цель защиты заключается в том, чтобы помешать атаке противника достигнуть своей конечной фазы путем отведения ее в сторону или нанесения остановочных ударов. Эффективность защиты считается высокой, если она позволяет быстро, без пауз перейти в контратаку и завершить поединок.

### Защитная стойка

В начале поединка бойцы Юнчуньюань принимают стойку Эр цзы ма или Чжуй ма, лицом к противнику. Кисти располагаются перед собой.

Одна кисть вытянута пальцами вперед к противнику, ладонь вертикальна. Локоть полусогнут, несколько впереди корпуса. Передняя кисть называется Мань сао.

Другая кисть находится в положении с пальцами направленными вверх. Локоть располагается у корпуса. Эта кисть защищает туловище и называется У сао. При таком положении рук их можно использовать одинаково эффективно и в защите и в атаке (рис.1).

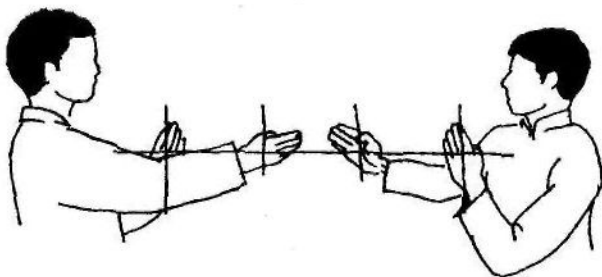


Рис.1

Вытянутая вперед рука защищает свою так называемую внешнюю область (рис.2). Вторая рука защищает внутреннюю область (рис.3).

При таком распределении зон защиты, руки могут мгновенно прикрыть любую область тела. Достаточно малейшего движения предплечьем, чтобы выполнить эффективный блок.

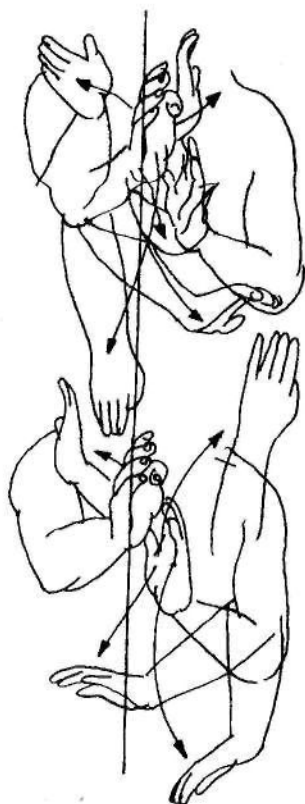


Рис.2

Рис.3

### Важные моменты:

- Основным принципом защиты в Юнчуньцюань является принцип экономии движений,

- Центром большинства движений в защите является локоть,

- При выполнении большинства блокирующих действий необходимо следить за тем, чтобы локоть был неподвижным,

- Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении блоков, руки не выходили далеко за пределы тела. «Высшим пилотажем» считается отведение атакующей конечности противника в миллиметрах от собственного тела.

### Блок изнутри наружу Тан шоу (Тан сао)

Тан шоу представляет собой блокирующее движение внешней частью предплечья в направлении изнутри-наружу (рис.4). Вначале рука выводится вперед, встречается с атакующей конечностью противника, затем, за счет вращения предплечья, кисть поворачивается ладонью вверх и отводит удар противника во внешнюю сторону. Движение усиливается поворотом корпуса.

Необходимо следить за тем, чтобы угол блокирования был таковым, чтобы рука противника проходила буквально в миллиметрах от вашего тела (рис.5, 6).

Тан шоу как правило используют для нейтрализации атак, направленный в верхнюю часть туловища. Бойцы Юнчуньцюань одновременно с блокированием часто используют контрудар в бок (рис.7).

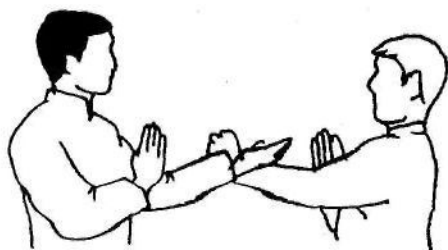


Рис.4

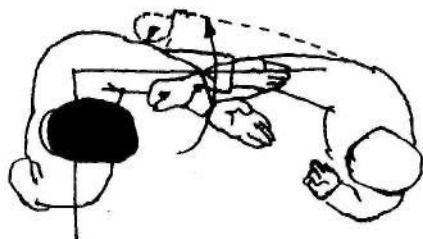


Рис.5

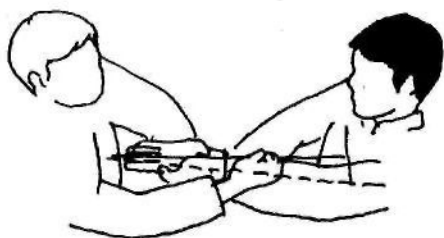


Рис.6



Рис.7

### **Блок снаружи внутрь Тан шоу эр (Джам сао)**

Удар парируется внутренней частью предплечья и ребром кисти, движением от плеча к центру. Конечная позиция руки такая же, как в Тан шоу. Когда атака отводится вовнутрь, а не во внешнюю сторону, лучше всего находиться боком по отношению к противнику (рис.8, 9).

### **Боковое блокирование ладонью Пай шоу (Пак сао)**

Пай шоу (Пак сао) — это очень резкое хлыстообразное блокирование раскрытой ладонью. Пальцы направлены вверх. Толчок кистью делается снаружи внутрь от вертикали другого плеча, проходя горизонтально у груди (рис.10).

Пай шоу представляет собой сбивающий блок ладонью, часто используемый для нейтрализации атак в голову и верхнюю часть

тела. Необходимо следить за тем, чтобы ладонь не выходила за пределы тела.

Как и многие другие техники Юнчуныцюань, данный блок очень удобно сочетать с одновременной контратакой (рис.11).



Рис.8

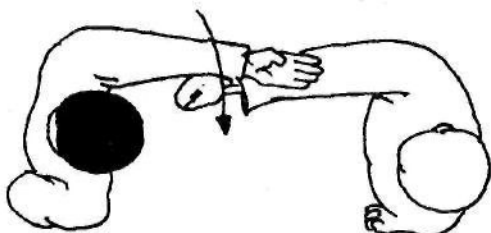


Рис.9

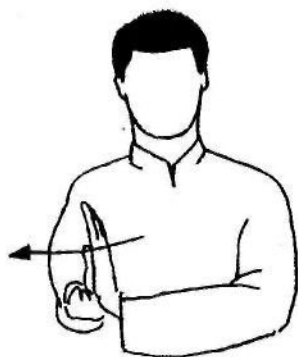


Рис.10

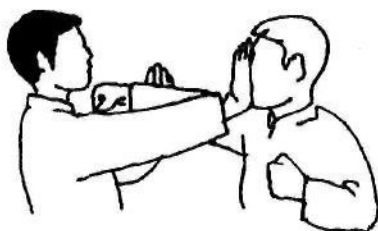


Рис.11

## Блокирование крылом

### Бан шоу (Бон сао)

Данное блокирование производится внешней частью предплечья от локтя до вытянутых пальцев. Во время выполнения защиты локоть поднимается вверх, словно птица раскрывающая свое крыло. Предплечье направлено наискось вниз и в направлении противника. Другая рука располагается у груди, подстраховываясь от возможной повторной атаки (рис.12 - 16).

Наибольшей эффективности данный блок достигает в сочетании с поворотом туловища и боковым шагом в сторону (рис.17, 18).



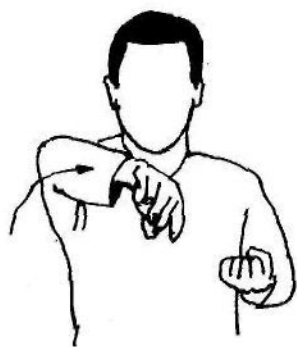


Рис.12

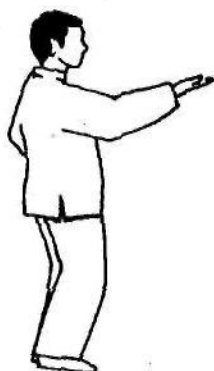


Рис.13

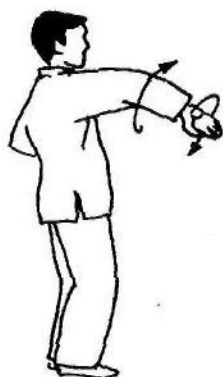


Рис.14

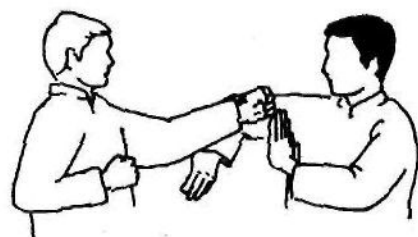


Рис.15

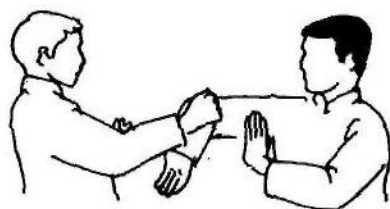


Рис.16

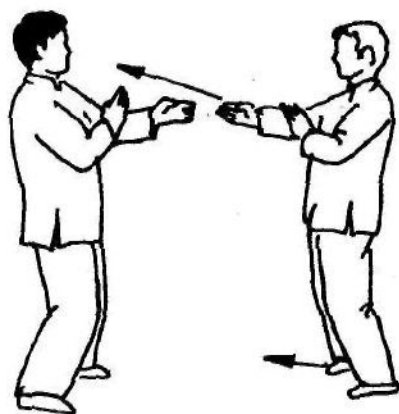


Рис.17

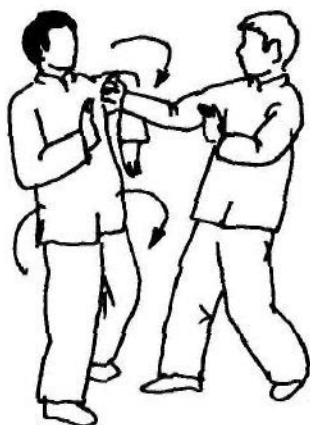


Рис.18

## Блокирование предплечьем вниз Гуа шоу (Ган сао)

Гуа шоу — это отводящий бок изнутри наружу внешней частью предплечья. Используется для нейтрализации прямых и боковых ударов в нижнюю часть туловища (рис.19).

Данный блок очень удобно сочетать с одновременной контратакой (рис.20).

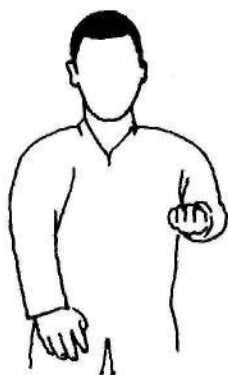


Рис.19

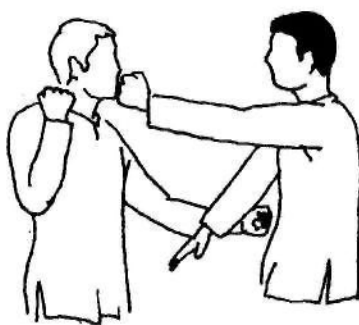


Рис.20

## Нажимающее блокирование ладонью Ань шоу (Гум сао)

Ань шоу представляет собой блокирование ладонью снизу вверх (рис.21). Используется для нейтрализации прямых ударов в нижнюю часть туловища. Данную защиту удобно совмещать с поворотом корпуса и боковым шагом в сторону (рис.22).



Рис.21



Рис.22

### Отводящий блок запястьем Чжуан шоу (Хуэн сао)

Чжуан шоу (Хуэн сао) представляет собой отводящий блок наружу внутренней частью запястья. Используется для нейтрализации ударов в среднюю часть туловища и отведения атакующей конечности противника в сторону. Этим движением вы раскрываете тело противника для собственной атаки (рис.23, 24).

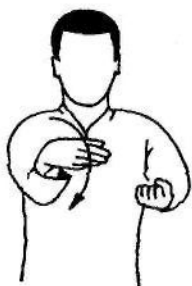


Рис.23

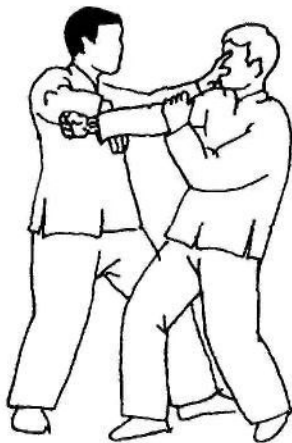


Рис.24

### Двойное блокирование Гуань шоу (Гуэнь сао)

Гуань шоу (Гуэнь сао) представляет собой двойной блок состоящий из двух защитных движений. Одна рука выполняет Гуа шоу (Ган сао), а другая рука одновременно выполняет Тан шоу эр (Джам сао).

Данное блокирование используется для защиты от прямых и круговых ударов в голову, верхнюю и среднюю часть туловища (рис.25).

Защиту необходимо выполнять в сочетании с поворотом туловища в соответствующую сторону.

При защите от кругового удара ногой целесообразно блокировать ногу противника в районе бедра, а не голени, так как амплитуда и скорость движения голени больше, а следовательно и усилие направленное в точку соприкосновения, так же будет больше (рис.26).



Рис.25

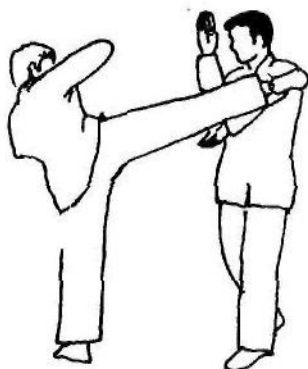


Рис.26

## Блокирование вверх

### Цзя шоу

Цзя шоу — это отводящий блок вверх внешней частью предплечья. Используется для нейтрализации ударов в голову. При выполнении защиты, рука движется снизу вверх и одновременно вращается вдоль своей продольной оси (рис.27, 28).



Рис.27

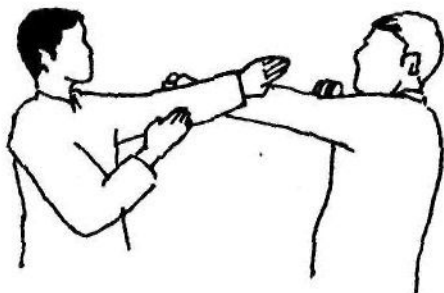


Рис.28

## Комплекс «Пять защит»

Одним из способов отработки защит является выполнение специальных комплексов, в которых все блоки представлены в определенной логической последовательности. В представленном вниманию читателей комплексе отрабатываются пять блоков, наиболее часто используемых в стиле Юнчуньюань. Комплекс может выполняться как в одиночку, так и с партнером.

### Одиночное исполнение комплекса

Исходное положение — стойка Эр Цзы ма. Руки находятся в основной защитной позиции (рис.29). Повернитесь на 45° влево и примите пра-

востороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните Бан шоу (Бон сао) на нижнем уровне. Левая рука отводится к груди в позицию У сао (рис.30). Вернитесь в исходное положение и выполните блок Тан шоу (Тан сао) этой же рукой (рис.31).

Выполните поворот на  $45^0$  вправо, принимая левостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с поворотом, правой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао) (рис.32). Повернитесь на  $90^0$  влево и примите правостороннюю боковую фронтальную стойку. Одновременно с этим правой рукой выполните защитное движение Тан шоу эр (Джам сао) (рис.33).

Вернитесь в исходную фронтальную стойку Эр цзы ма. Одновременно правой рукой выполните блок Ху шоу (У сао), представляющий собой давящее движение кистью вперед. Кисть расположена вертикально, ладонь направлена внутрь, пальцы — вверх (рис.34).

Верните руки в исходную защитную позицию (рис. 35).

Повторите весь комплекс левой рукой.



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

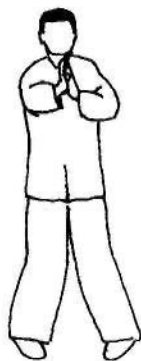


Рис.34

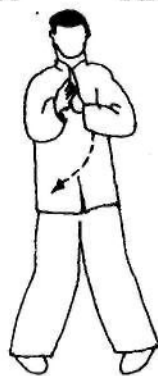


Рис.35

## Парное выполнение комплекса

Партнеры располагаются во фронтальных стойках на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Разворачиваясь влево они одновременно выполняют нижний Бан шоу (Бон сао) (рис.36), ударяя запястьями друг о друга (рис.36). Затем, приняв фронтальные стойки партнеры выполняют блок Тан шоу (Тан сао) (рис.37). Далее следует блок Гуа шоу (Ган сао) (рис.38), Тан шоу эр (Джам сао) (рис.39) и, наконец, Ху шоу (У сао) (рис.40).

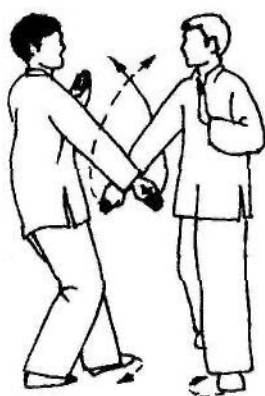


Рис.36

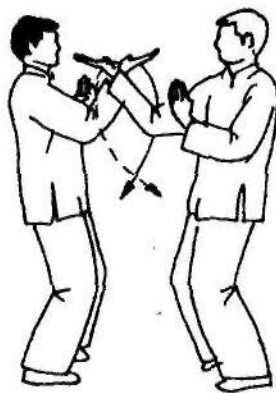


Рис.37

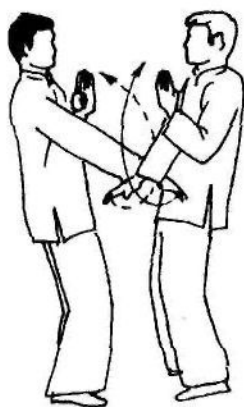


Рис.38

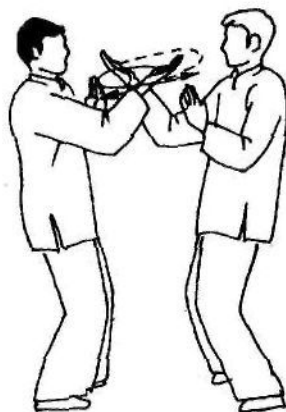


Рис.39

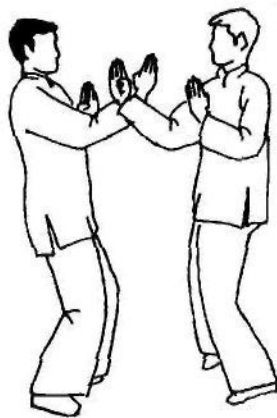


Рис.40

Помимо наработки защитной техники, выполнение комплекса «Пять защит», укрепляет запястья занимающихся и их предплечья, подготавливая, таким образом, конечности к условиям жесткого боя.

## Блоки ногами

Данная техника детально разработана в Юнчуныцоань (Вин чунь куэн) и адаптирована к условиям ближнего боя. С ее помощью можно надежно защищать нижнюю часть тела от различных атак противника.

Блоки ногами подразделяются на две большие группы:

- Отводящие движения,
- Останавливающие удары.

Несмотря на внешнюю простоту, эти примы необходимо отрабаты- вать тщательным образом на протяжении достаточно дол- гого периода времени.

### Отводящий блок изнутри наружу Тан туй (Тан тэк)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене правую ногу. Носок ноги направлен вправо. Движение про- изводится вперед и немного вправо (рис.41). Как правило, это бло- кирование используется для нейтрализации атак, выполняемых од- ноименной ногой противника (рис.42).



Рис.41

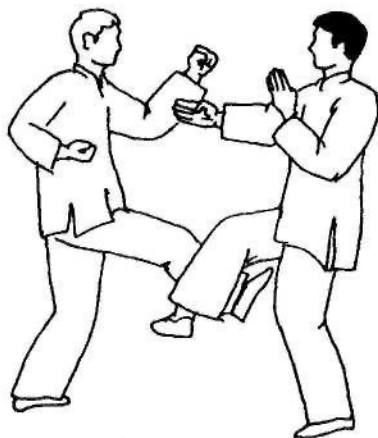


Рис.42

### Блокирование крылом Бан туй (Бон тэк)

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Поднимите согнутую в колене ногу. Носок стопы направлен влево. Движение произво- дится вперед и немного влево (рис.43). Данную защиту используют для нейтрализации атак разноименной ноги противника (рис.44).



Рис.43



Рис.44

### Останавливающий блок ногой

Данное блокирование представляет собой стопорящий удар ребром стопы вперед-вниз. Движение является универсальным так как его можно применять как в защите, так и в нападении. Главным условием проведения приема является то, что останавливающий блок надо выполнять на опережение, т.е. в момент, когда противник только готовится нанести удар (рис.45).



Рис.45



## Броски и захваты

Несмотря на главенствующую роль ударов, в Юнчуньцюань активно используются броски и захваты. С их помощью можно сравнительно легко поставить противника в положение, в котором он не будет иметь возможности продолжить ведение поединка. Приемов борьбы в стиле не очень много, по сравнению, например с Дзю-до, но все они легки и надежны в реальном применении.

В данной книге рассматриваются лишь способы выведения противника из равновесия, его опрокидывания, но без заключительной фазы решающего контрудара, когда он уже лежит на земле в беспомощном состоянии.

### Бросок с захватом руки на плечо

*(Вариант №1 — вход в прием с внешней стороны)*

Противник наносит прямой удар левым кулаком в голову. Левым предплечьем блокируйте его атаку (рис.1). Правой кистью перехватите его руку и одновременно левой ладонью нанесите прямой удар в голову (рис.2). Если противник успел поставить блок своей правой рукой, быстро захватите его конечность вашей левой рукой (рис.3). Правой ногой шагните к передистоящей правой ноге оппонента, развернитесь влево на 90° и сделайте подшагивание левой ногой. Одновременно разместите его левую руку на вашем правом плече ( в месте между плечевым суставом и локтевым суставом). Вашей левой рукой захватите его руку в районе локтя (рис.4). Нагнитесь вперед-вниз и, усиливая движение резким поднятием таза вверх, перебросьте противника через спину вниз (рис.5).



Рис.1



Рис.2

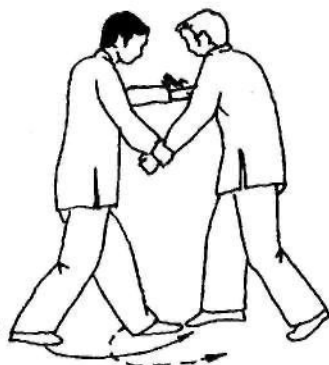


Рис.3



Рис.4

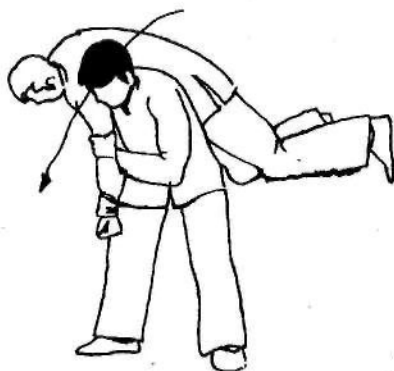


Рис.5

### Бросок с захватом руки на плечо

(Вариант №2 — вход в прием с внутренней стороны)

Противник наносит удар правым кулаком в голову.левой рукой блокируйте его атаку. Одновременно с защитой, нанесите контрудар правой ладонью (рис.6). Правую ногу подведите к впереди стоящей правой ноге оппонента, развернитесь и отшагните левой ногой назад. Одновременно с этим захватите конечность противника и разместите ее на вашем правом плече (рис.7). Присядьте. Затем, распрямляя ноги в коленях, поднимите таз вверх и наклоните туловище вниз. Перебросьте оппонента через спину на землю (рис.8).

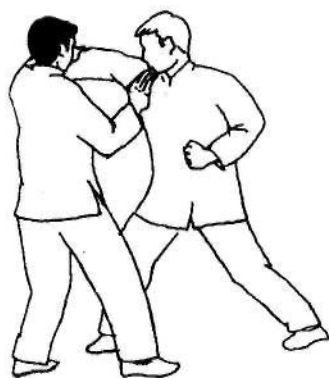


Рис.6



Рис.7

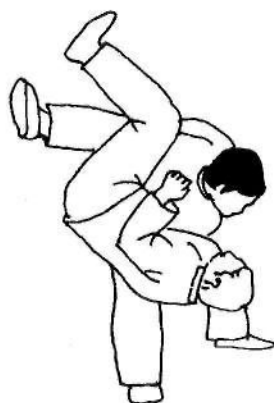


Рис.8

### Опрокидывание через ногу

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Затем, используя

приставной шаг вперед, зашагните правой ногой за ноги оппонента и перебросьте его назад вниз, через вашу ногу (рис.9, 10).



Рис.9



Рис.10

### Задняя подножка

Противник наносит круговой удар правой ногой в голову. Руками выполните блок Гуань шоу (Гуэнь сао) двумя руками и захватите его ногу. Вашу правую ногу подведите к его опорной ноге и поставьте ее на носок. Быстрым движением опустите правую пятку на землю, подбивая ногу противника и толкая его правой ладонью в грудь, опрокиньте его на землю (рис.11-13).



Рис.11



Рис.12



Рис.13

### Боковая подсечка

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову.левой ладонью выполните блок Пай шоу (Пак сао) и нейтрализуйте

его атаку. Используя приставной шаг, зашагните левой ногой за впереди стоящую правую ногу оппонента и выполните подсечку.левой рукой выполните толчок, усиливающий эффект броска (рис.14, 15).

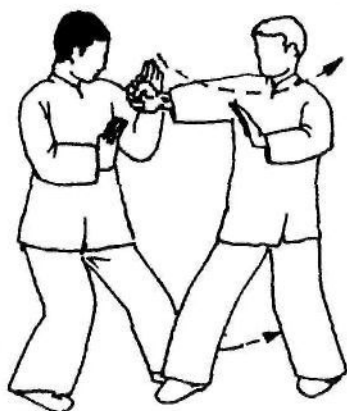


Рис.14



Рис.15

### Задняя подсечка

Противник левой ногой наносит обратный круговой удар в голову. Обеими руками нейтрализуйте его атаку и зафиксируйте атакующую конечность вашей левой рукой. Используя приставной шаг, сблизьтесь с ним и зашагните правой ногой за его опорную ногу. Двигая вашу правую ногу назад, выполните подсечку. Для усиления эффекта, одновременно правой ладонью толкните его от себя вперед (рис.16-18).

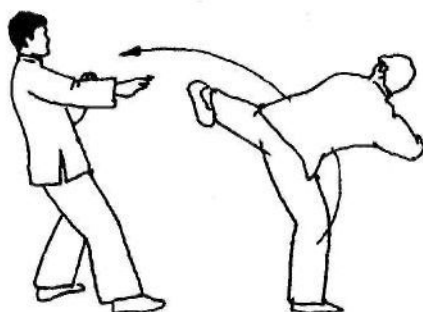


Рис.16

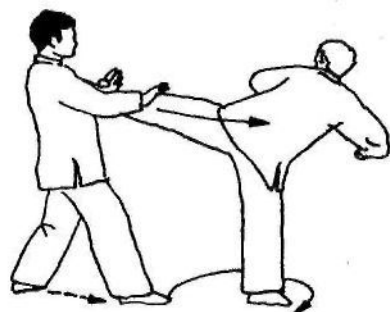


Рис.17



Рис.18

## Рычаг локтя

### (Вариант №1)

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Развернитесь вправо и выполните блок Бан шоу (Бон сао) левой рукой. Правой рукой захватите атакующую конечность. Правой ногой сделайте шаг назад и повернитесь вправо. Левым предплечьем надавите на его локоть в направлении разворота и вниз. За счет инерции движения своего тела и болевого воздействия на локоть, противник будет вынужден опуститься вниз на землю (рис.19-21).



Рис.19

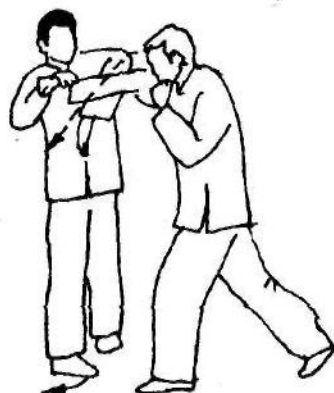


Рис.20

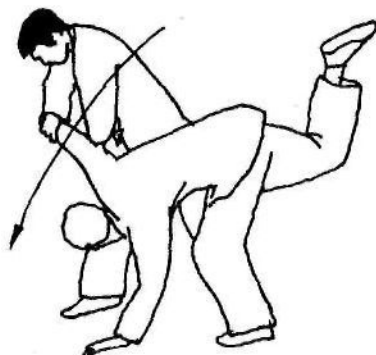


Рис.21

## Рычаг локтя

### (Вариант №2)

Противник наносит прямой удар правым кулаком в голову. Развернитесь вправо и выполните блок Тан шоу эр (Джам сао) левой рукой. Правой рукой захватите атакующую конечность.

Правой ногой сделайте небольшой шаг назад и повернитесь дальше вправо. Левым предплечьем надавите на его локоть в направлении разворота и вниз. За счет инерции движения своего тела и болевого воздействия на локоть, противник будет вынужден опуститься вниз на землю (рис.22-25).



Рис.22



Рис.23

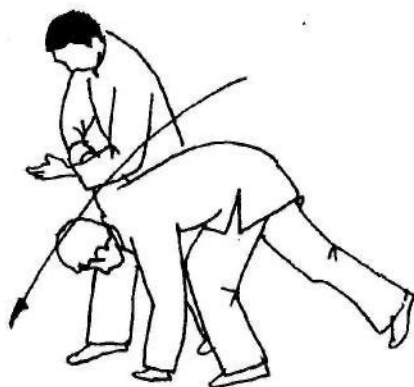


Рис.24



Рис.25

## Тренировочные комбинации

Изучение тренировочных комбинаций представляет собой очень важный этап в постижении тонкостей техники Юнчуньюань. Именно в них заложены нюансы стиля, а также отображена манера ведения поединка. Прежде чем приступать к разучиванию комбинаций, необходимо досконально изучить и овладеть практически всеми элементами базовой техники школы.

### Тан шоу (Тан сао) — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Руки находятся в основной защитной позиции: правая рука выведена вперед, левая — у груди (рис.1). Повернитесь вправо на  $45^{\circ}$ . Одновременно с поворотом, правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао), а левым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.2). Вернитесь в исходное положение, только теперь левая рука располагается впереди, а правая — у груди (рис.3). Повернитесь на  $45^{\circ}$  влево и повторите упражнение в другую сторону.

Повторите комбинацию по 20 раз в каждую сторону. Через некоторое время фазу принятия исходного положения можно опустить. В результате, при выполнении упражнения, вы будете выполнять повороты на  $90^{\circ}$  вправо и влево.

Данная комбинация представляет собой одновременную защиту и контратаку (рис.4).

Достаточно хорошо изучив движения рук при повороте на месте, можно перейти к отработке комбинации в сочетании с приставным шагом.

Исходное положение — левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.5). С левой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао), а правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.6). Выполните еще один приставной шаг вперед. Одновременно с этим правой рукой выполните блок Тан шоу, а правым кулаком — удар Чун чуй (рис.7).

Продолжайте совершать перемещения вперед в сочетании с соответствующими действиями руками.

Следующим этапом в изучении данной комбинации является ее отработка в сочетании с перемещением приставным шагом назад.

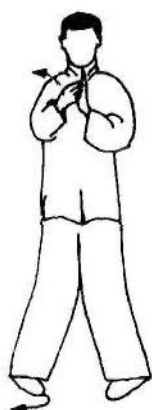


Рис.1



Рис.2

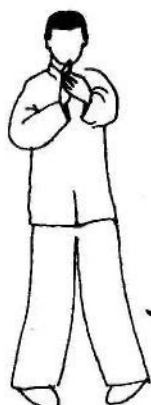


Рис.3

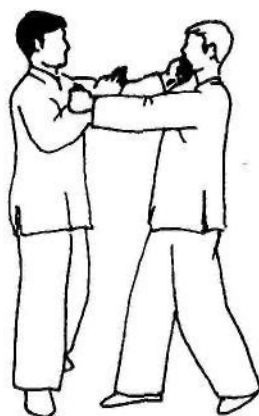


Рис.4

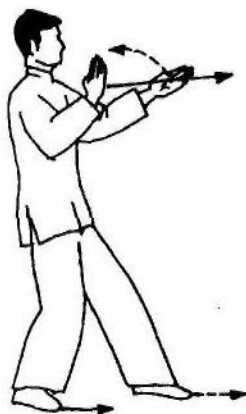


Рис.5

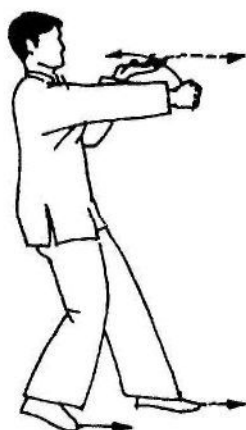


Рис.6

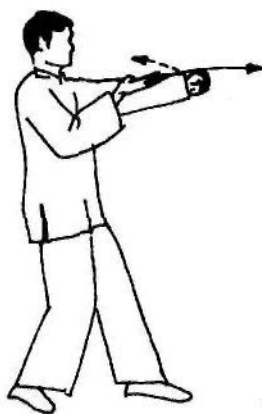


Рис.7

### Гуа шоу (Ган сао) – Чун чуй

Исходное положение – стойка Эр цзы ма. Правая рука расположена впереди, левая – у груди (рис.8). Повернитесь на 45° вправо. Одновременно правой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао), а левым кулаком нанесите удар Чун Чуй (рис.9). Вернитесь в исходное положение, только теперь левая рука находится впереди, а правая – у груди (рис.10).

Повторите упражнение в другую сторону.

Данная комбинация представляет собой одновременную защиту нижней части корпуса и одновременную контратаку (рис.11).

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с приставным шагом.



Исходное положение — левосторонняя стойка Чжуй ма (рис.12). С левой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой выполните блок Гуа шоу (Ган сао), а правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.13). Выполните еще один приставной шаг вперед. Правой рукой выполните блок Гуа шоу, а левым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.14).

Передвигаясь вперед, вы все время находитесь в левосторонней стойке. Выполнив некоторое количество таких перемещений, развернитесь на 180°, примите правостороннюю стойку Чжуй ма и повторите комбинацию, перемещаясь в другую сторону.



Рис.8



Рис.9

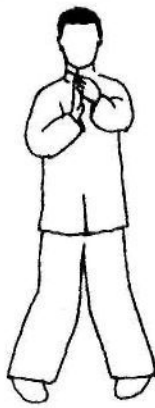


Рис.10

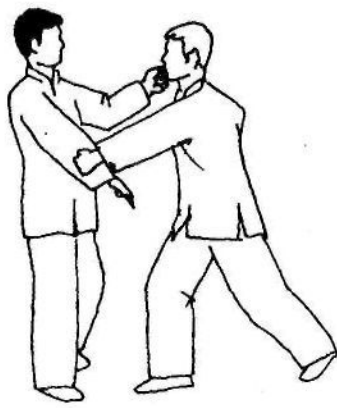


Рис.11

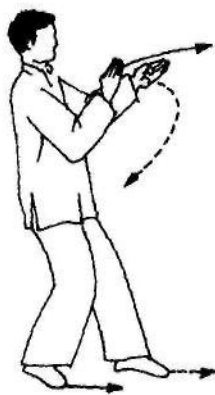


Рис.12

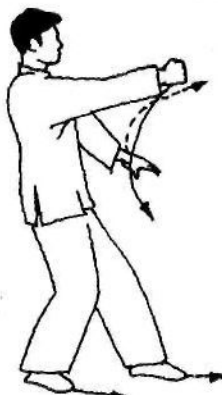


Рис.13



Рис.14

### Лоу шоу (Лоп сао) — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Правая рука располагается впереди, левая — у груди (рис.15). Правой ладонью выполните накрывающее движение сверху вниз Лоу шоу (Лоп сао) (рис.16).

Левым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй (рис.17). Повторите упражнение с другой руки. Повторите комбинацию по 20 раз для каждой руки.

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с приставным шагом.

Исходное положение – стойка Эр цзы ма (рис.18). Правой ладонью выполните Лоу шоу (Лоп сао) (рис.19). Правой ногой сделайте шаг вперед, подшагните левой ногой и одновременно левым кулаком нанесите удар Чун чуй вперед на уровне груди или головы (рис.20).

Вернитесь в исходное положение и повторите связку еще раз. Повторите данное упражнение двадцать раз. Выполните комбинацию, делая шаг левой ногой и нанося удар Чун чуй правой рукой.

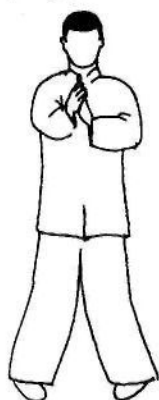


Рис.15



Рис.16

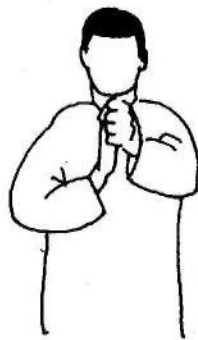


Рис.17

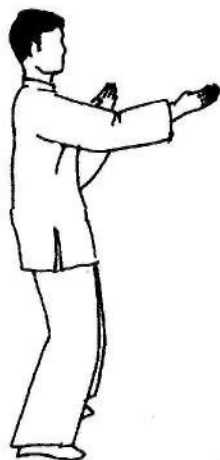


Рис.18



Рис.19

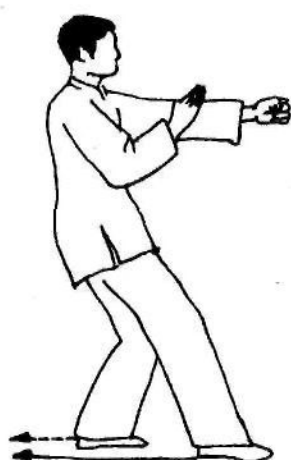


Рис.20

### **Выполнение комбинации с партнером**

Из исходного положения (рис.21) быстро сделайте шаг вперед правой ногой и накройте своей правой ладонью выставленную вперед левую руку противника (рис.22). Подшагните левой ногой и нанесите удар Чун чуй левым кулаком (Рис.32).

Вернитесь в исходное положение и повторите комбинацию еще раз. Затем поменяйтесь с партнером местами.

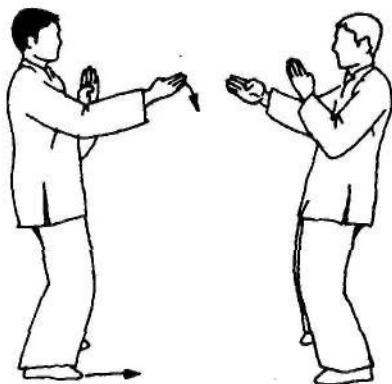


Рис.21

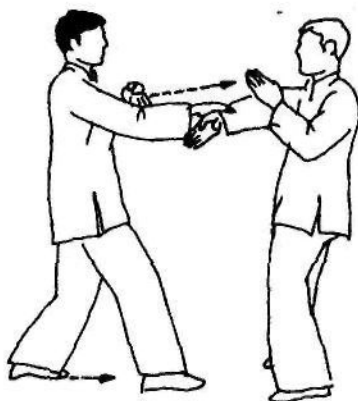


Рис.22

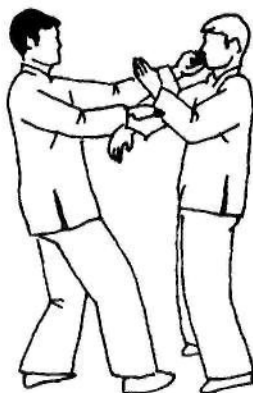


Рис.23

### **Пай шоу (Пак сао) — Чун чуй**

Исходное положение — стойка Эр цзы ма. Правая рука вытянута вперед, левая располагается у груди (рис.24). Правой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао) на среднем уровне. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй вперед (рис.25).

Вернитесь в исходное положение. Отведите правую руку к гру-

ди, а левую выведите вперед. Повторите упражнение с другой руки.

Следующим этапом является выполнение комбинации в сочетании с передвижением вперед.

Примите исходное положение (рис.27). С правой ноги выполните приставной шаг вперед и примите правостороннюю стойку Чжуй ма.левой рукой выполните блок Пай шоу (Пак сао), одновременно правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй вперед (рис.28).

С левой ноги выполните приставной шаг назад и вернитесь в исходное положение (рис.29).

Повторите упражнение необходимое количество раз.

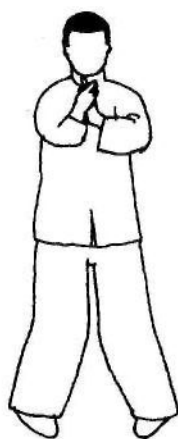


Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27

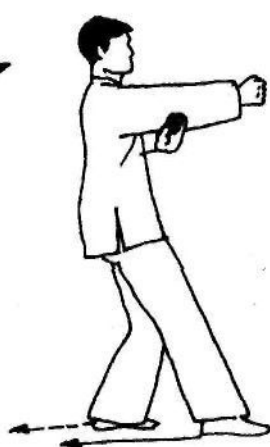


Рис.28



Рис.29

### **Выполнение комбинации с партнером**

Из исходного положения (рис.30) с правой ноги выполните приставной шаг вперед. Одновременно с этим левой рукой отведите правую руку противника вниз и в сторону. Правым кулаком нанесите удар Чун чуй (рис.31).

Вернитесь в исходное положение и повторите комбинацию необходимое количество раз.

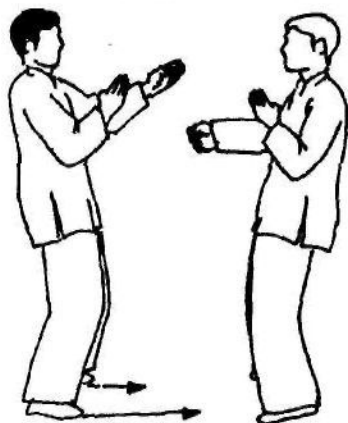


Рис.30

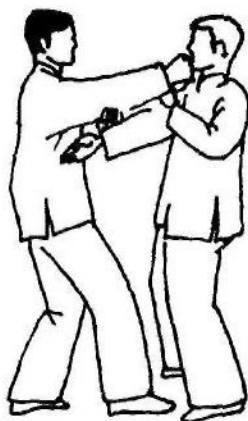


Рис.31

### **Двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао)**

Данная комбинация представляет собой выполнение движения Гуань шоу (Гуэнь сао), представляющего собой блок Тан шоу эр (Джам сао) одной рукой и Гуа шоу (Ган сао) другой рукой, в сочетании с поворотами тела вправо и влево (рис.32-34).

**Это упражнение можно выполнять в движении.**

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.35). С правой ноги выполните приставной шаг вперед и примите правостороннюю стойку. Корпус скручивается влево. Руками выполните двойной блок Гуань шоу (Гуэнь сао) (рис.36). С правой ноги выполните еще один приставной шаг вперед. Обеими руками выполните рубящее движение в горизонтальной плоскости (рис.37).

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение необходимое количество раз.

### **Выполнение комбинации с партнером**

Из исходного положения (рис.38) противник наносит круговой удар в голову. С правой ноги выполните приставной шаг вперед и выполните двойной блок руками (рис.39). Выполните контратаку рубящими движениями двух рук (рис.40).



Рис.32



Рис.33



Рис.34

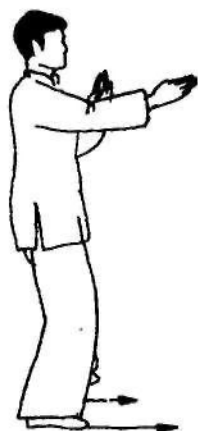


Рис.35



Рис.36

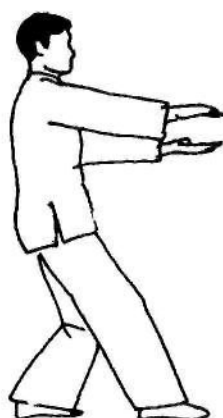


Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40

## Лоу шу (Лоп сао) — стопорящий удар ногой — Чун чуй

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.41). Правой рукой выполните движение Лоу шу (Лоп сао). Одновременно, левой рукой нанесите удар Чун чуй (рис.42). Опустите правую ногу на землю и подшагните левой ногой. Вы оказались в правосторонней стойке. Одновременно левой рукой выполните движение Лоу шу (Лоп сао), а правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй (рис.43). Вернитесь в исходное положение.

### *Выполнение комбинации с партнером*

Из исходного положения (рис.44) противник делает шаг правой ногой вперед и наносит прямой удар правым кулаком в голову. Движением Лоу шу (Лоп сао) вы нейтрализуете эту атаку. Одновременно с этим правой ногой нанесите стопорящий удар в колено, а левым кулаком — прямой удар в голову (рис.45). Завершите контратаку правым Чун чуй в голову.левой рукой контролируйте правую руку оппонента (рис.46).

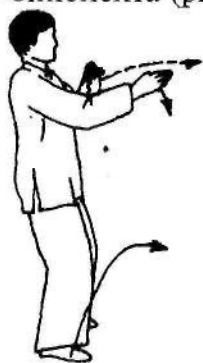


Рис.41

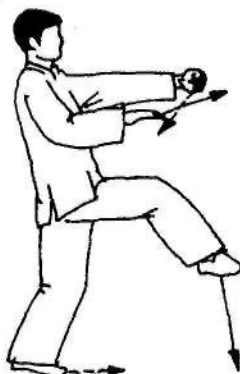


Рис.42



Рис.43

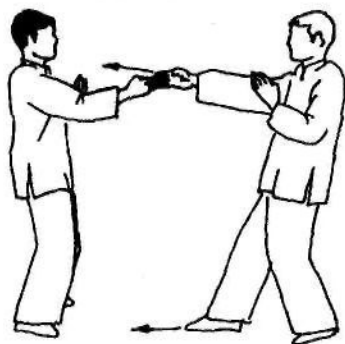


Рис.44

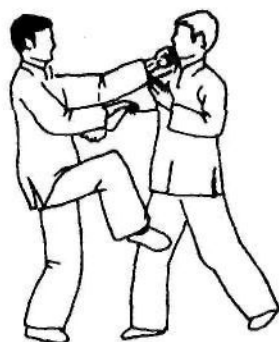


Рис.45

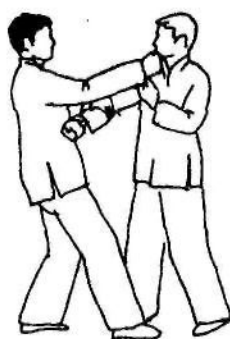


Рис.46

**Фу шоу (Фук сао) —****Цэ чуай туй (Джук тэк) (боковой удар ногой)**

Исходное положение — стойка Эр цзы ма (рис.47). Левой ногой выполните шаг влево. Одновременно с этим правой рукой выполните движение Фу шоу (Фук сао) (рис.48). Сразу же после этого правой ногой нанесите боковой удар вправо (рис.49). Вернитесь в исходное положение и выполните движение в другую сторону.



Рис.47

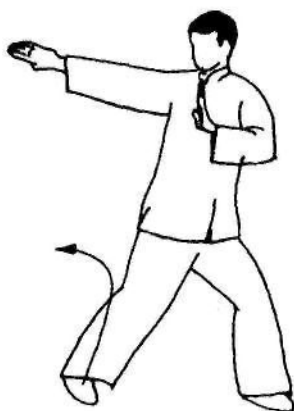


Рис.48

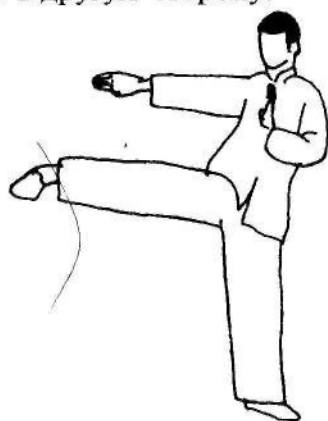


Рис.49

**Выполнение комбинации с партнером**

Противник атакует вас прямым ударом правым кулаком в голову. Сделайте шаг левой ногой назад и в сторону, разорвите дистанцию между вами. Одновременно с этим правой рукой выполните блок Фу шоу (Фук сао), после чего выполните контрудар Цэ чуай туй правой ногой по ребрам или в колено (Рис.50, 51).



Рис.50

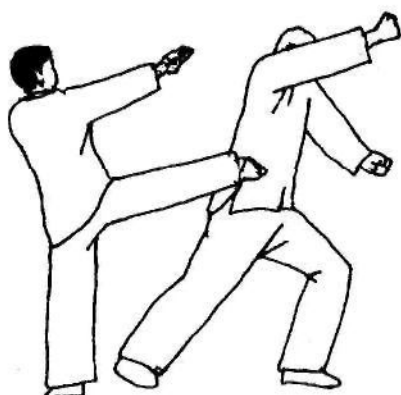


Рис.51



## Методы атаки

Во многих стилях боевых искусств Китая, методики завязки боя строятся на том, что противник первым начинает атаку, адепт защищается и проводит собственную контратаку. Это правильно с нравственной точки зрения, однако глубоко ошибочно с точки зрения суровой реальности. В Юнчуньюань считают, что прежде чем приступить к отработке защиты, надо научиться атаковать.

Методы атаки подразделяются на две большие группы:

- Атака ударом в «раскрытую» зону противника,
- «Раскрытие» противника и последующая атака.

Приемы первой группы строятся на том, что противник в своей боевой стойке создал «дыру», например опустил руку, отклонился назад и т.д. Именно сюда наносится молниеносный первый удар, который либо сам оказывается завершающим, либо за ним следует определенная комбинация.

Приемы второй группы строятся на том, что противник находится в закрытой боевой стойке, соответственно необходимо тем или иным образом заставить его принять такое положение, в котором какая-либо из частей его тела станет доступной для вашей атаки.

Рассмотрим несколько примеров.

### Приемы первой группы

#### Пример №1

Противник опустил руки. В этом случае открытым у него является область головы, куда можно нанести либо прямой, либо боковой удар кулаком (рис.1, 2).

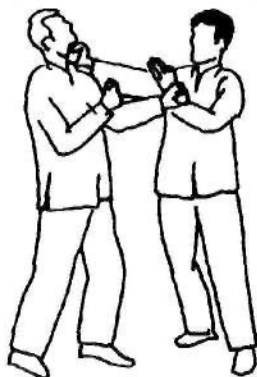


Рис.1

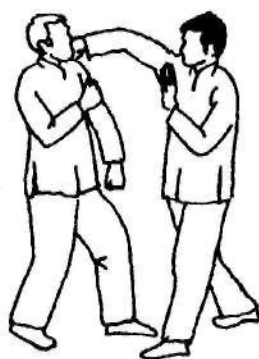


Рис.2

**Пример №2**

Противник отводит локти далеко от туловища. В этом случае открытым у него является вся нижняя часть корпуса. Сюда можно наносить прямые удары, восходящие удары (рис.3) и удары ногой.

**Пример №4**

Противник сильно отклоняется назад. Здесь удобно начинать бой с удара ногой в пах, колени или нижнюю часть живота (Рис.4).



Рис.3



Рис.4

**Приемы второй группы****Пример №1**

Для того, чтобы «раскрыть» область головы для вашей атаки, можно захватить расположенную впереди руку противника и потянуть ее на себя и вниз. После этого нанесите прямой удар кулаком другой руки в голову (рис.5-7).

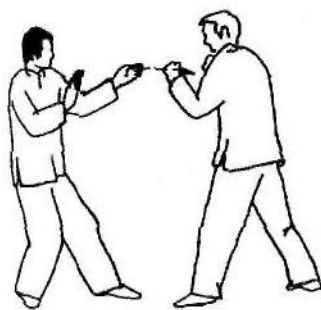


Рис.5



Рис.6

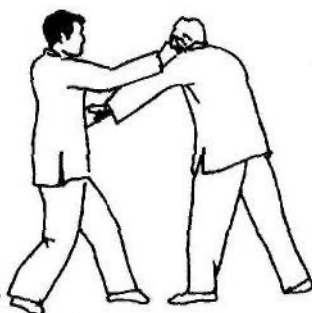


Рис.7

### Пример №2

Для того, чтобы «раскрыть» туловище для вашей атаки, можно вашей рукой приподнять переднюю руку противника и зафиксировать ее вашей второй рукой. В этом случае вся нижняя часть его туловища будет открыта для вашей атаки (рис.8, 9).



Рис.8



Рис.9

### Пример №3

Для того, чтобы создать возможность для атаки ног противника, можно захватить его руку и с силой потянуть ее вниз. Он наклонится вперед и перенесет вес тела на впередистоящую ногу. В этот момент можно нанести удар вашей ногой по его опорной ноге (рис.10, 11).



Рис.10



Рис.11

**Пример №4**

Так как Юнчуньюань активно применяется в ближнем бою, особое место здесь занимают атаки, выполняемые после захвата шеи противника. Наносить удары в этом случае удобно локтями (рис.12, 13), либо коленями (рис.14, 15). Также можно применять приемы борьбы, направленные на скручивание шеи (рис.16 -18).

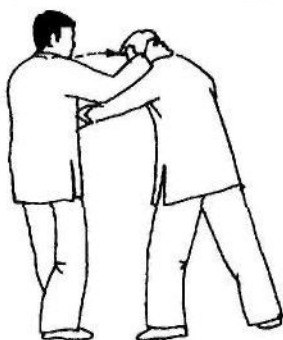


Рис.12

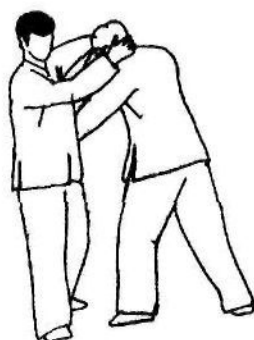


Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16

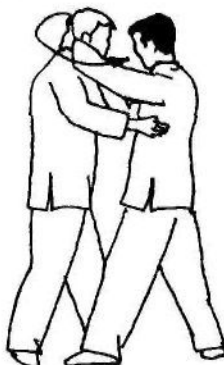


Рис.17



Рис.18

## Методы защиты и контратаки

Правильная и эффективная защита является главной целью во всех видах боевых искусств. В Юнчуньцюань уделяется огромное внимание теоретическим и практическим аспектам грамотного использования защитных приемов и следующих за ними контратак. Теория защиты строится на следующих принципах и понятиях:

- Центральная линия,
- Нижний и верхний уровни,
- Принцип четырёх «врат»,
- Принцип одновременной защиты и контратаки.

Центральная линия — это воображаемая вертикальная линия, проходящая посередине тела и делящая его на две части. Считается, что именно вдоль этой линии расположены наиболее важные органы человеческого организма. Поэтому бойцы Юнчуньцюань особое внимание уделяют ее защите.

Если провести воображаемую горизонтальную линию, расположенную на уровне солнечного сплетения, то она разделит человеческое тело на две части: верхнюю и нижнюю. В зависимости от того, на какой уровень противник нацеливает свои атаки, боец Юнчуньцюань подбирает средства и методы их нейтрализации.

Центральная линия и горизонтальная линия делят человеческое тело на четыре области («врата») (рис.1). Именно на защите этих зон строится вся оборонительная тактика стиля.

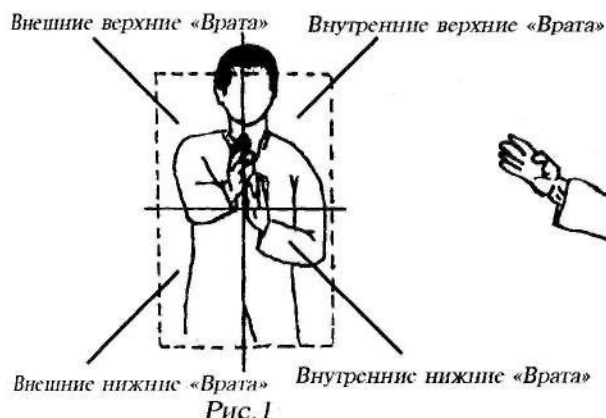
Со стороны вытянутой руки эти области называются:

- Внешние высокие «врата»,
- Внешние низкие «врата».

Со стороны отведенной к груди руки области называются:

- Внутренние высокие «врата»,
- Внутренние низкие «врата».

Исходя из такой классификации областей защиты, подбираются наиболее экономичные и эффективные блокирующие действия. Как правило, вытянутая вперед рука отвечает за защиту соответствующих ей областей: внешних высоких «врат» и внешних низких «врат». Задняя рука отвечает за защиту внутренних высоких «врат» и внутренних низких «врат» (рис.2).



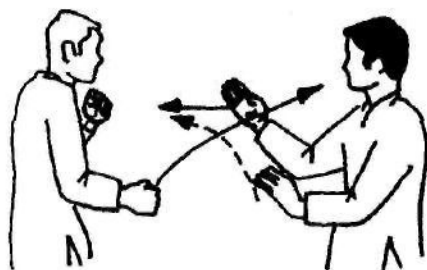
Благодаря такой классификации защит можно легко использовать в бою сразу обе руки. Так например, одна рука выполняет блокирующее действие, а вторая — контратаку. Именно такое использование защитных и атакующих приемов является «визитной карточкой» Юнчуныуань.

Рассмотрим базовые приемы наработки техники защиты и контратаки.

## **Защита от одиночных ударов**

### **Защита внутренних верхних «врат»**

Противник правым кулаком наносит прямой удар в голову. По отношению к вам эта атака производится во внутренние верхние «врата». Поверните корпус немного влево.левой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар Чун чуй в голову (рис.3, 4).



### **Защита внешних верхних «врат»**

Противник левым кулаком наносит прямой удар в голову. По отношению к вам эта атака производится во внешние верхние «врата». Поверните корпус немного вправо. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Тан сао). Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.5-7).

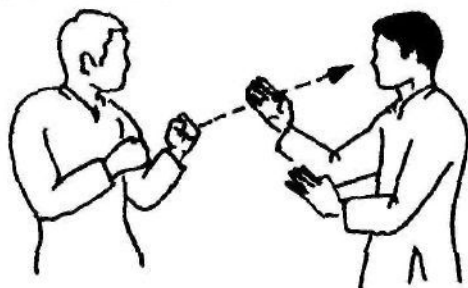


Рис.5

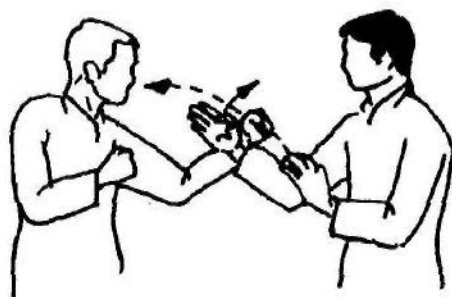


Рис.6

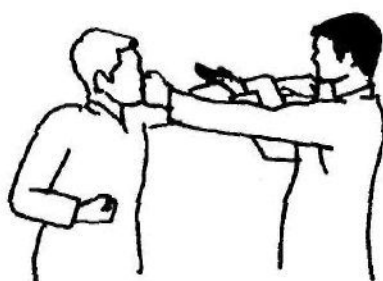


Рис.7

### **Защита внутренних нижних «врат»**

Противник правым кулаком наносит прямой удар в голову.евой рукой выполните блок Ань шоу (Гум сао). Одновременно с этим правым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.8, 9).

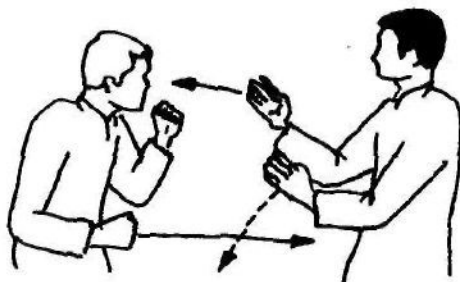


Рис.8

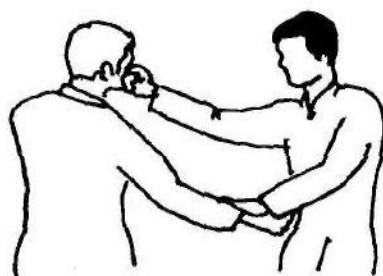


Рис.9

### Защита внешних нижних «врат»

Противник левым кулаком наносит удар в живот или область печени. Правой рукой выполните блок Гуа шу (Ган сао). Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.10, 11).

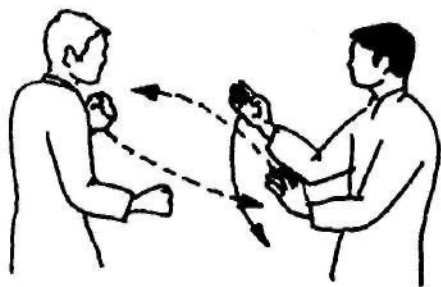


Рис.10

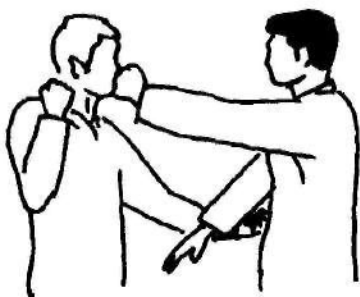


Рис.11

Несмотря на то, что идеалом стиля является одновременные защита и контратака, иногда представляется эффективным вначале выполнить защиту, вывести противника из равновесия и воспользовавшись тем, что он оказался в невыгодной для себя позиции, выполнить свою контратаку.

Противник левым кулаком наносит прямой удар в живот. Повернитесь влево. Одновременно с поворотом правой рукой выполните нижний Бан шу (Бон сао). Противник следует за направлением своей атаки и «проваливается» вперед.левой рукой захватите его руку и потяните ее назад в направлении его движения. Тыльной стороной правого кулака нанесите удар в голову (рис.12-15).

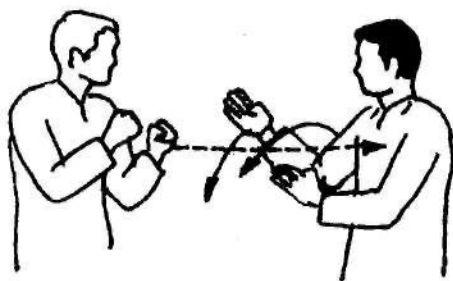


Рис.12



Рис.13





Рис.14



Рис.15

### Защита от серий ударов

Очень часто атака противника состоит не из одного удара, а из серии, состоящей из двух или трех действий. Наиболее часто в бою используют серии из двух ударов.

#### **Защита верхних внешних и верхних внутренних «врат»**

Противник наносит серию ударов из прямых ударов правой и левой в голову. Выполните вначале блок Тан шоу (Тан сао) левой рукой (защиту можно совместить со своей контратакой). От второго удара защититесь правым Тан шоу и выполните свой контрудар (рис.16-19).

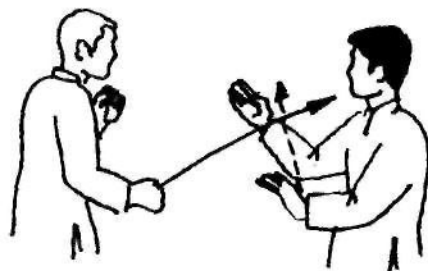


Рис.16

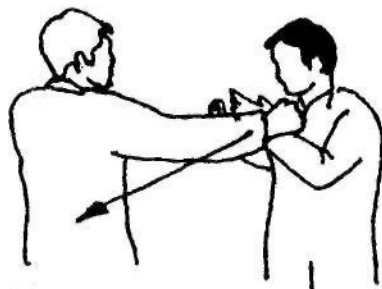


Рис.17

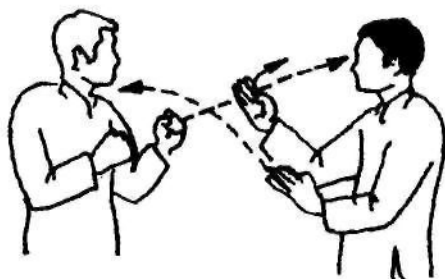


Рис.18

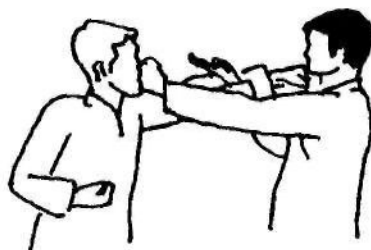


Рис.19

### **Защита нижних внешних и нижних внутренних «врат»**

Противник наносит два удара правым, затем левым кулаком в живот. Первый удар нейтрализуйте используя блок Ань шоу (Гум сао), второй — Гуа шоу (Ган сао). Левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.20-23).

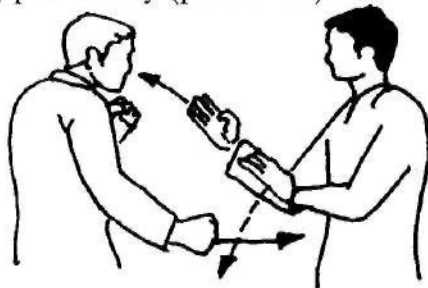


Рис.20

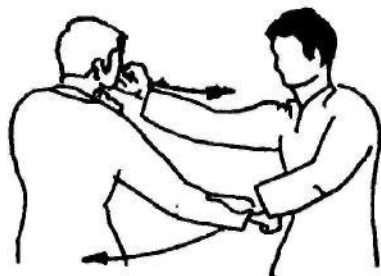


Рис.21



Рис.22

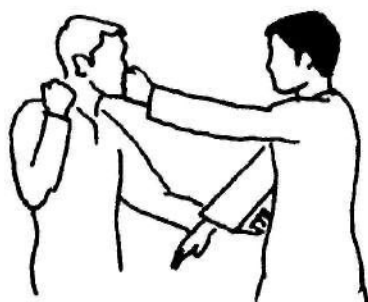


Рис.23

### **Защита внешних верхних и внешних нижних «врат»**

Противник наносит серию ударов: правым кулаком в голову и левым кулаком в живот. От такой атаки можно защититься следующим образом. Правым Тан шоу (Тан сао) блокируйте первый удар, затем этой же рукой отбейте и второй удар. Одновременно левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.24-26).

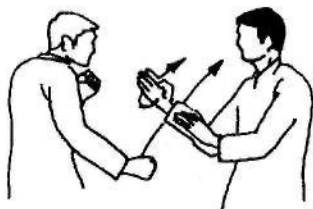


Рис.24

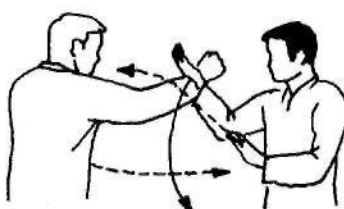


Рис.25



Рис.26

### **Защита внутренних верхних и внешних нижних «врат»**

Противник вначале наносит удар правым кулаком в голову, затем левым кулаком в живот. Выполните вначале Тан шоу (Тан сао), а затем правый Гуа шоу (Ган сао) и левый прямой удар в голову (рис.27-29).

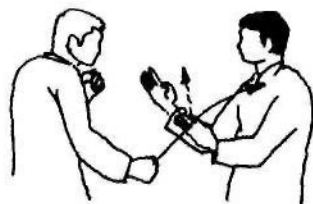


Рис.27

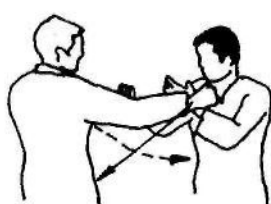


Рис.28



Рис.29

### **Защита внешних верхних и нижних внутренних «врат»**

Противник атакует левым прямым в голову и правым в живот. Вы защищаетесь правым Тан шоу (Тан сао) и левым Ань шоу (Гум сао). Одновременно с последней защитой нанесите прямой удар правым кулаком в голову (рис.30-32).

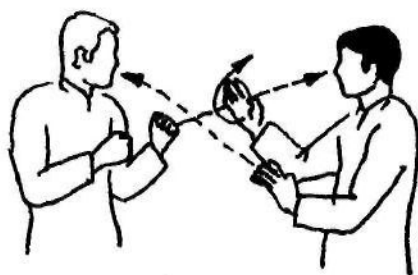


Рис.30

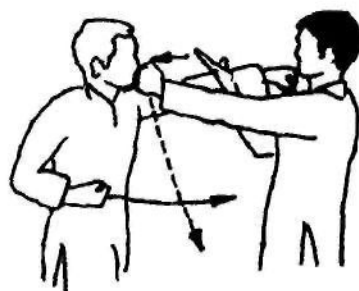


Рис.31



Рис.32

**Защита внешних нижних и внешних верхних «врат»**

Противник вначале наносит прямой удар левой ногой в живот, затем правым кулаком в голову. Удар ногой отбейте левым Ань шоу (Гум сао), затем выполните блок Фу шоу (Фук сао). Одновременно правым кулаком нанесите удар в живот или область солнечного сплетения (рис.33-35).



Рис.33

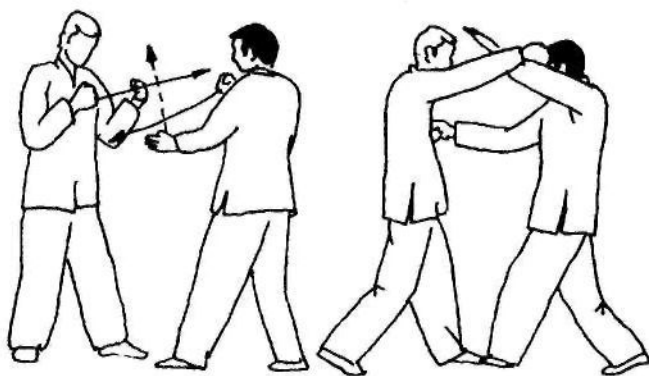


Рис.34

Рис.35

**Защита внутренних нижних и внешних верхних «врат»**

Противник наносит серию из двух ударов: прямой удар правой ногой в живот и прямой удар правым кулаком в голову. Правой ладонью защититесь от первого удара. Затем поверните корпус вправо и для защиты от прямого удара кулаком используйте левый Бан шоу (Бон сао). Перехватите атакующую руку противника и потяните ее на себя. Левым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.36-38).



Рис.36

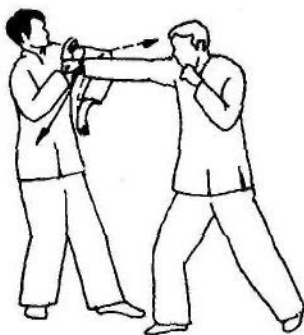


Рис.37



Рис.38

В данной главе представлены лишь простейшие варианты атак и защит, которые достаточно полно иллюстрируют принципы излагаемого материала. После достаточной проработки представленных связок, можно приступить к составлению собственных комбинаций.

### **Важные моменты:**

- На первом этапе тренировки следует медленно изучать учебные связки и комбинации,
- На втором этапе все движения выполняются сильно и быстро,
- На третьем этапе все технические действия прорабатываются в виде обусловленного спарринга. Задача нападающего выполнить заранее оговоренную связку при вольном перемещении. Задача защищающегося суметь защититься и выполнить определенную контратаку.
- На четвертом этапе. Нападающий в спарринге может использовать только заранее оговоренные комбинации. Защищающийся вначале выполняет защитные действия, но в своей контратаке также может использовать серии ударов, броски, захваты и т.д.
- Пятый этап представляет собой вольный бой.

## Липкие руки

### Чи шоу (Чи сао)

**Чи шоу** (Чи сао) в переводе с китайского: «Липкие руки» - это упражнения, вырабатывающие способность чувствовать и контролировать руки противника. Чувствительность предплечий достигает такой степени, которая позволяет инстинктивно догадываться о следующем движении оппонента. Со стороны, Чи шоу (Чи сао) создает впечатление волнового непрерывного движения состоящего из прилива и отлива внутренней энергии и полного ментального расслабления, когда телу представлена возможность самому предчувствовать раскрытие в защите противника. Постоянная практика данных упражнений позволяет бойцу Юнчуньюань мгновенно, рефлекторно выполнить адекватное движение в ответ на любое действие оппонента.

Существуют три вида Чи шоу:

- 1). Дан чи шоу,
- 2). Шуан чи шоу,
- 3). Коу шоу.

Первый вид включает в себя упражнения, выполняемые одной рукой. Он изучается на начальном этапе овладения техникой Юнчуньюань и создает базу для овладения более сложными видами «Липких рук».

Основная идея **Дан чи шоу** (Дан чи сао) заключается в том, чтобы «приклеиться» своим предплечьем к руке оппонента и постараться захватить контроль над его центральной линией.

**Шуан чи шоу** (Шуан чи сао) — это более сложная форма «Липких рук». Упражнения, входящие в данную группу, обучают одновременным действиям двумя руками. С их помощью можно развить чувство контакта, обучиться правильному приложению силы и правильному использованию углов ее использования.

**Коу шоу** представляет собой парный комплекс, состоящий из упражнений Чи шоу с добавлением некоторых атакующих и защитных техник. На этом этапе учатся находить уязвимые места в защитных и атакующих движениях противника и тренируют способность своевременно атаковать и выполнять блоки. В Коу шоу развивают чувство правильного момента времени для удара в зависимости от положения рук противника.

### Дан чи шоу (Дан чи сао)

Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма. Вы держите правую руку в положении Тан шоу (Тан сао), а ваш партнер свою левую руку в положении Фу шоу (Фук сао) (рис.1). выполните не быстрый удар правой вертикальной ладонью вперед. Ваш партнер блокирует это движение, выполняя Ань шоу (Гум сао) вниз. Необходимо стремиться к тому, чтобы при этом движении кисти рук не теряли контакт между собой (рис.2). Не останавливаясь оппонент наносит прямой удар левым кулаком в лицо или грудь. Не разрывая контакта рук выполните блок Бан шоу (Бон сао) (рис.3). Вернитесь в исходное положение (Рис.4).

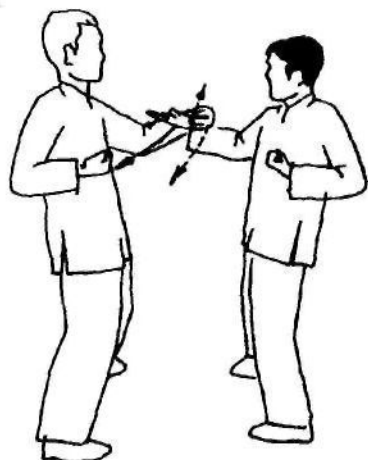


Рис.1

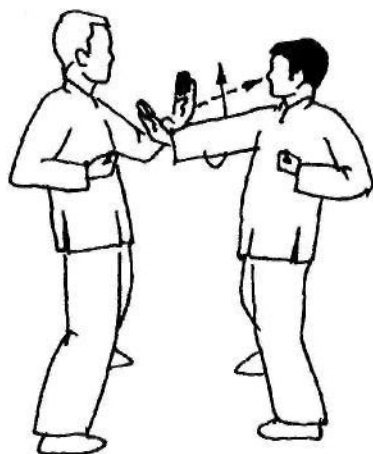


Рис.2

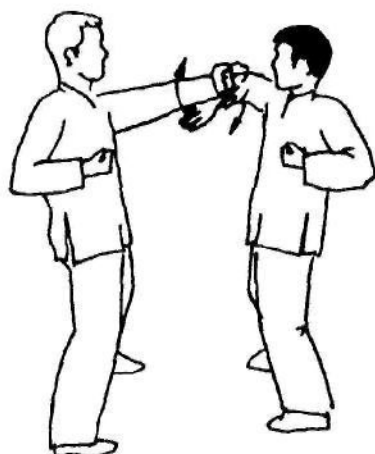


Рис.3

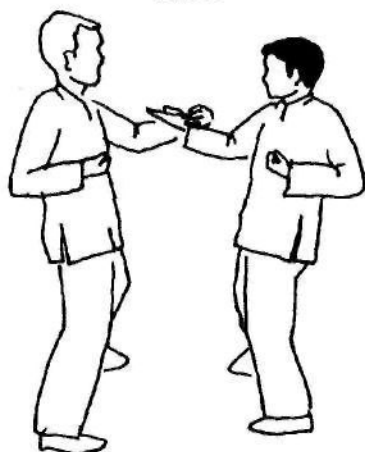


Рис.4

Далее цикл повторяется. Повторив упражнение некоторое количество раз, поменяйтесь ролями с вашим партнером. Затем выполните упражнение для других рук.

Существуют способы, с помощью которых обучаются проведению мгновенных атак в момент появления пустот в защите противника.

### Упражнение

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Дан чи шоу (рис.5). В какой то момент противник разрывает соединение ваших рук для того, чтобы нанести удар в нижнюю часть вашего туловища (рис.6). Почувствовав отсутствие давления со стороны его руки, моментально нанесите удар в его грудь (рис.7).

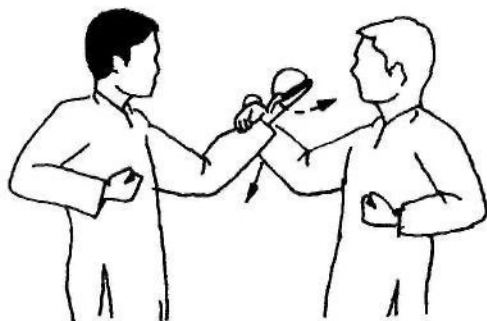


Рис.5

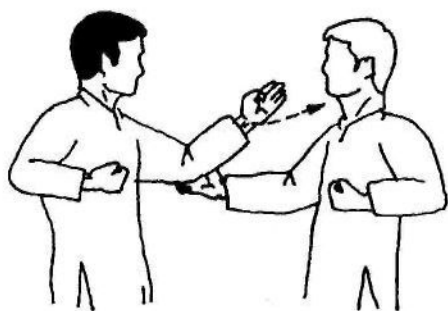


Рис.6

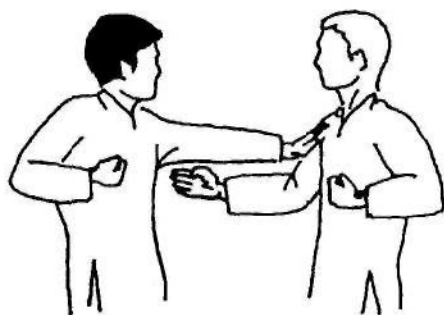


Рис.7

Для тщательной проработки техники Чи шоу в Юнчуныцюань часто используют специальные приспособления. Такой тренажер представляет собой прямой стержень диаметром 3 сантиметра, прикрепляемый к горизонтальной оси, либо к потолку, посредством жгута. К одному из концов стержня прикреплен груз весом 1-2 кг. (рис.8-10).



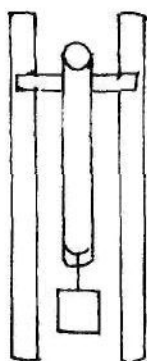


Рис.8

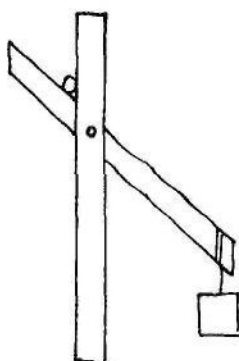


Рис.9

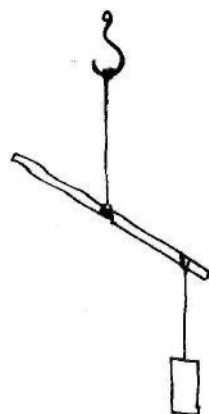


Рис.10

На таком тренажере удобно отрабатывать упражнения Дан чи шоу в отсутствии партнера (рис.11-14).

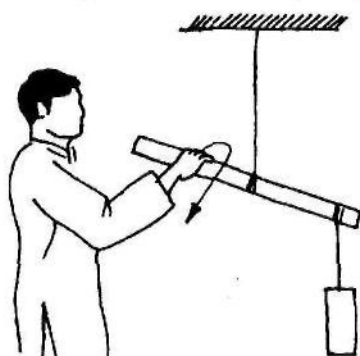


Рис.11

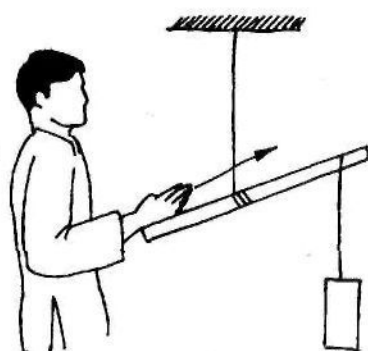


Рис.12

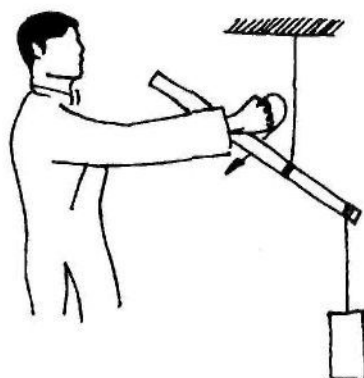


Рис.13

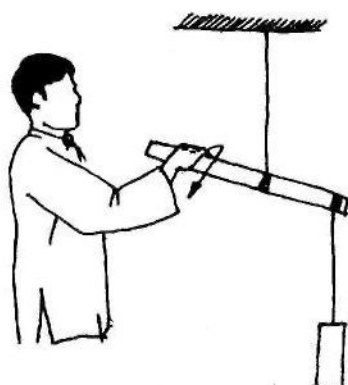


Рис.14

## Шуан чи шоу (Шуан чи сао)

Шуан чи шоу состоит из нескольких групп упражнений. На начальном этапе изучается техника Пун сао, что в переводе с китайского означает «Вращающиеся руки».

Исходное положение: Партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма. Вы удерживаете правую руку в положении Бан шоу (Бон сао), а левую — в позиции Тан шоу (Тан сао). Ваш партнер обе руки держит в позиции Фу шоу (Фук сао) (рис.15).

Упражнение начинается с того, что вы меняете положение своих рук на противоположное, т.е. правая рука принимает положение Тан шоу, а левая — положение Бан шоу. Ваш партнер не меняет позицию своих рук, он лишь следует за вашими движениями (рис.16). Вы вновь меняете положение рук на первоначальное. Он приклеивается своими руками к вашим рукам и продолжает следовать за вашими движениями (рис.17). Повторите цикл некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями с вашим партнером.

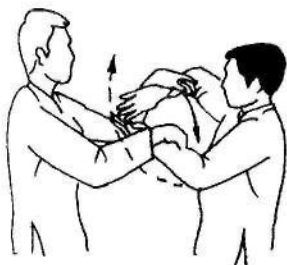


Рис.15

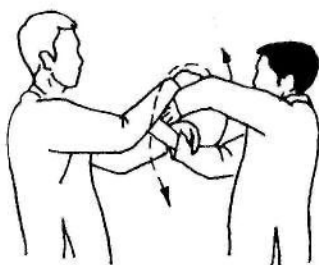


Рис.16



Рис.17

## Упражнение Пун сао с атаками

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Шуан чи шоу (рис.18). Ваш партнер неожиданно наносит удар ладонью вперед. Вы чувствуете движение его руки и не разрывая контакта с атакующей конечностью, выполняете блок Ань шоу (Гум сао) (рис.19). Левым кулаком нанесите прямой удар в голову или грудь. Оппонент, не разрывая контакт с вашей левой рукой, выполняет блок Тан шоу (Тан сао) (рис.20).

Вы вновь выполняете упражнение Шуан чи шоу (рис.21). Через некоторое время, не договариваясь один из партнеров проводит свою атаку ладонью вперед и т.д.

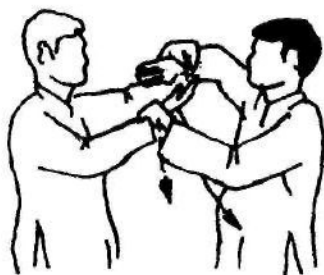


Рис.18



Рис.19

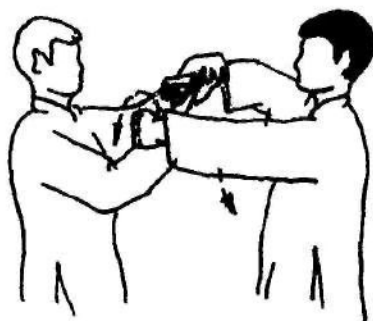


Рис.20

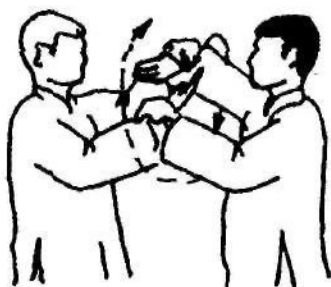


Рис.21

### Комплекс Коу шоу

Партнеры располагаются друг против друга и выполняют упражнение Шуан чи шоу (рис. 22). Выполняя данный цикл, партнер переводит левую руку из позиции Фу шоу (Фук сао) в положение Ань шоу (Гум сао) и прижимает вашу правую руку вниз (Рис.23). Далее он пытается зафиксировать и сковать и вашу левую руку (рис.24). Он разворачивает корпус вправо и правым кулаком наносит прямой удар в грудь. Повернитесь вправо и блокируйте эту атаку используя левый Бан шоу (Бон сао) (рис.25). Правой рукой перехватите его атакующую конечность используя Лоу шоу (Лоп сао) и нанесите контрудар левым кулаком в грудь. Партнер парирует вашу атаку блоком Бан шоу (Бон сао) (Рис.26, 27). Левым предплечьем надавите на руку оппонента и отведите ее вниз. Правым кулаком нанесите прямой удар в грудь (рис.28). Партнер левой ладонью выполняет блок Пай шоу (Пак сао) (рис.29).

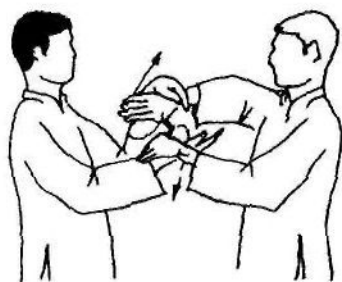


Рис.22

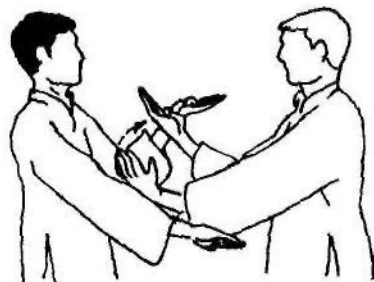


Рис.23

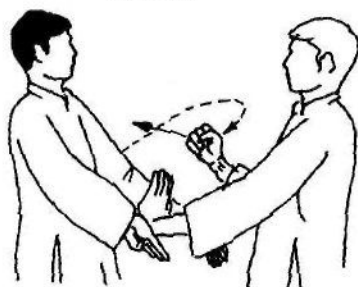


Рис.24

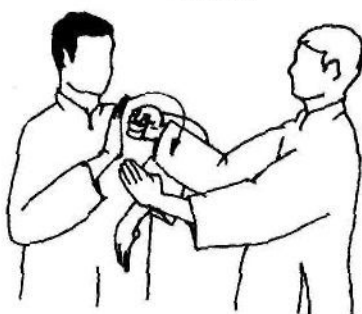


Рис.25

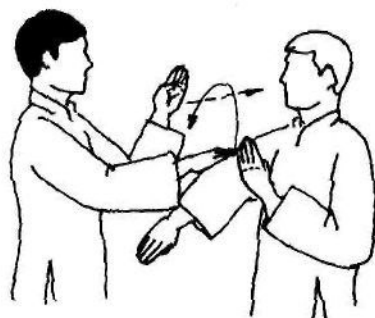


Рис.26

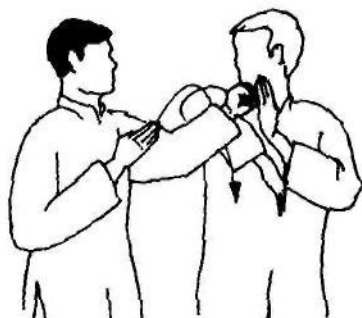


Рис.27

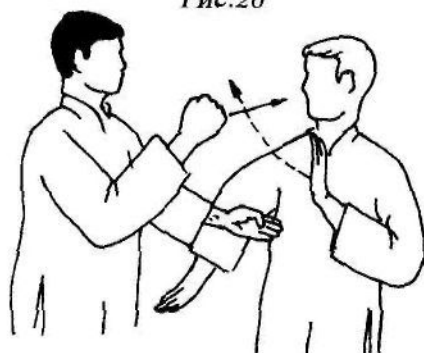


Рис.28

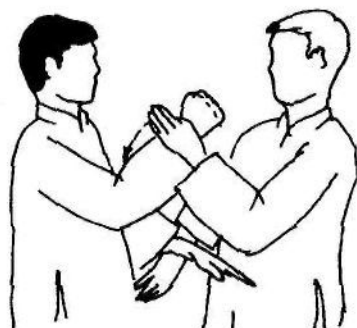


Рис.29

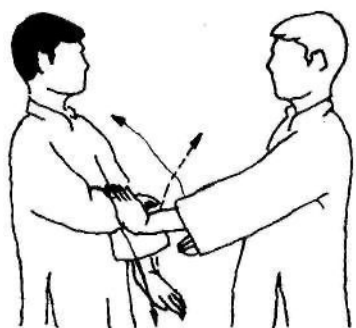


Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33

После этого он давит вниз, скрещивает и фиксирует обе ваши руки, готовясь нанести прямой удар правым кулаком (рис.30). Двигайте вашу правую руку вперед и вниз-вправо и сорвите его фиксирующий захват. Одновременно левым Тан шоу (Тан сао) блокируйте его атаку (рис.31). Противник своей правой ладонью опускает вашу левую руку вниз. Одновременно левым кулаком он наносит прямой удар в грудь. Правой рукой выполните блок Тан шоу (Рис.32). Сожмите обе кисти в кулаки и нанесите удар правой рукой в живот, а левой — в грудь или лицо. Противник «обводит» ваши руки и выполняет блоки левый Бан шоу (Бон сао) и правый Тан шоу (рис.33, 34). Противник правой рукой захватывает вашу правую кисть. Одновременно с этим правым предплечьем давит вперед на вашу левую руку, сковывая ее движение (рис.35). Левым кулаком он наносит прямой удар в грудь. Двигайте вашу левую руку по дуге вправо — вперед — влево, блокируйте его удар (рис.36).левой рукой захватите его левую руку, поведите вниз и скрестите его предплечья между

собой. Далее правой ладонью захватите его левый локоть и попытайтесь выполнить болевой прием (рис.37, 38). Чтобы уйти от болевого воздействия, он сгибает левую руку в локте. Подводит свою правую руку вниз и наносит прямой удар вам в грудь из-под ваших рук (рис.39).

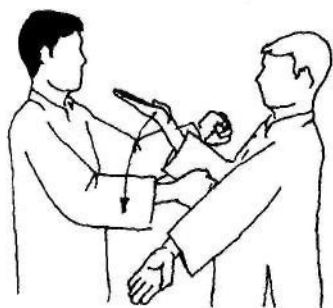


Рис.34

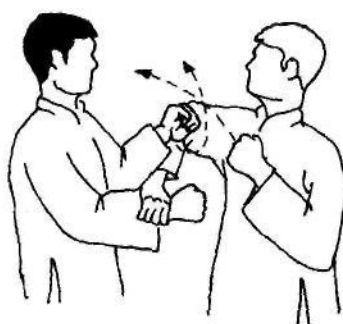


Рис.35

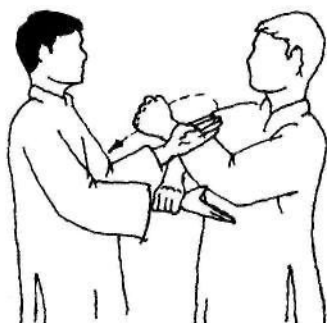


Рис.36

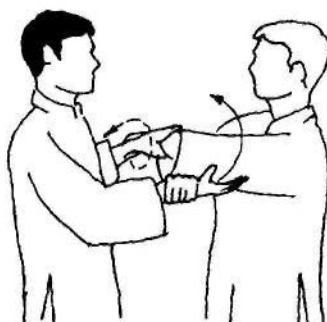


Рис.37

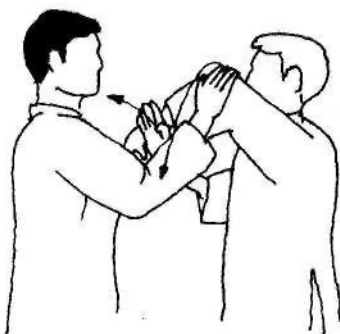


Рис.38

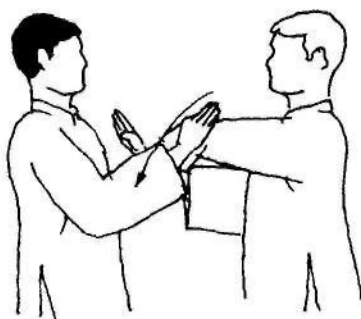


Рис.39

Опустите захваченную конечность противника вниз, мешая провести оппоненту контратаку (рис.40). Он уводит свою правую руку по дуге вниз — вправо и наносит удар правым кулаком в голову (рис.41). Используя правый Пай шоу (Пак сао), блокируйте удар в направлении изнутри-наружу. Захватите бьющую конечность и опустите ее вниз (рис.42). Левым кулаком нанесите прямой удар в грудь (рис.43). Оппонент поворачивает корпус влево и выполняет блок Бан шоу (рис.44).

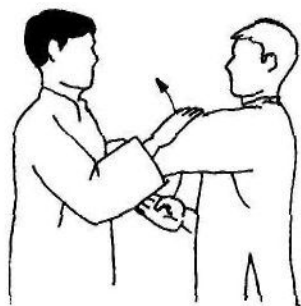


Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43

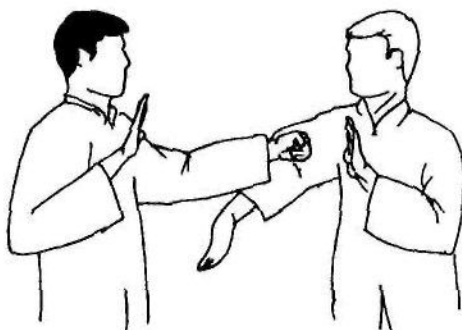


Рис.44

## Упражнения «Липкие ноги» Чи туй (Чи тэк)

Техника «Липкие ноги» представляет собой набор парных упражнений, смысл которых аналогичен упражнениям Чи шоу и позволяет эффективно использовать ноги в бою на близкой дистанции. Данные приемы уникальны и являются неотъемлемой частью стиля Юнчуныцюань.

В любом бою очень важно решить две задачи:

1). Необходимо постоянно контролировать ноги противника, чтобы помешать ему совершать передвижения, наносить удары ногой и выполнять подножки или подсечки.

2). Если противник наносит удар ногой на близкой дистанции, то зачастую выполнить стандартный блок рукой становится невозможно. Боец Юнчуныцюань блокирует атаку своей ногой и тут же ею наносит ответный удар. Восстанавливая таким образом равновесие.

Эти задачи решаются с помощью упражнений Чи туй (Чи тэк), что дает огромное преимущество в ближнем бою.

### Упражнение №1

Исходное положение: станьте друг против друга на расстоянии вытянутых рук и соедините их в «замок» (рис.45). Нанесите прямой удар правой ногой на уровне живота. Партнер блокирует удар движением Тан туй (Тан тэк) в направлении снаружи - внутрь (рис.46). Блокирование не является жестким, а представляет собой мягкое отведение атакующей конечности в сторону. Далее партнер наносит боковой удар в вашу опорную ногу. Двигая ногу вниз, отведите его ногу вниз и в сторону (рис.47).

Вновь нанесите прямой удар вашей правой ногой и повторите весь цикл упражнения еще раз.

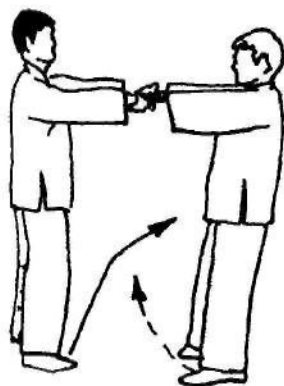


Рис.45

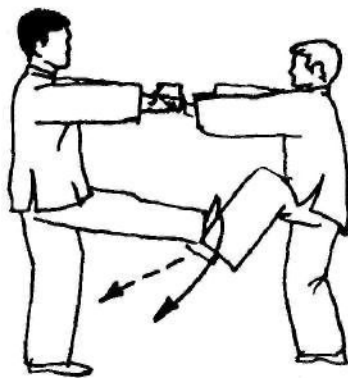


Рис.46



Рис.47



## Упражнение №2

Примите исходное положение (рис.48). Партнер наносит прямой удар ногой. Для нейтрализации этой атаки используйте блок Тан туй (Тан тэк). Носок вашей правой ноги должен быть развернут наружу. Блок выполняется в направлении изнутри — наружу (рис.49). После блокирования нанесите боковой удар в колено опорной ноги оппонента. Направляя усилие вниз и вправо, партнер нейтрализует вашу атаку (рис.50).

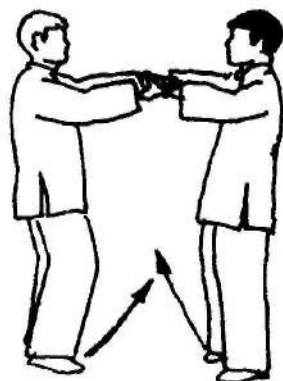


Рис.48

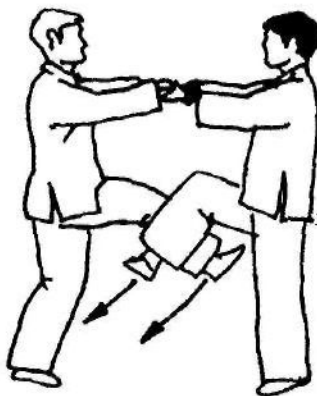


Рис.49

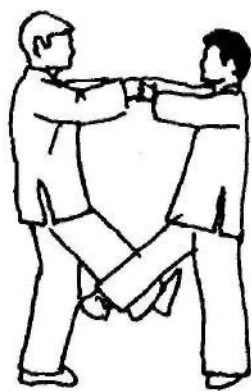


Рис.50

Не опуская ноги на землю, повторите упражнение 10-15 раз, после чего поменяйтесь ролями. В упражнениях «Липкие ноги» необходимо следить за тем, чтобы контакт между вашими ногами ни на миг не прерывался. Навыки, приобретенные в упражнениях Чи туй очень полезны и часто применяются в бою (рис.51, 52).



Рис.51



Рис.52

## Специальные упражнения

В Юнчуныцюань к специальным упражнениям относятся **Лоу шоу** (Лоп сао) — «Захватывающие руки» и **Фон шоу** (Фон сао) — «Связывающие руки». **Лоу шоу** (Лоп сао) — это упражнения направленные на развития навыков захвата рук противника. Данное умение чрезвычайно полезно в условиях ближнего боя, так как позволяет полностью контролировать руки противника. **Фон шоу** (Фон сао) — упражнения, с помощью которых можно научиться связывать руки противника. Если во время ведения поединка вы сумеете сковать руки оппонента, то его способность защищаться и тем более атаковать значительно уменьшится. Данную технику, как правило, используют против тех, кто привык сначала блокировать, а затем контратаковать.

### Лоу шоу (Лоп сао)

#### *Базовое упражнение*

Исходное положение: партнеры располагаются друг против друга на расстоянии вытянутой руки во фронтальной стойке Эр цзы ма.

Партнер своей правой рукой давит на вашу правую руку и убирает ее вниз. Сразу же после этого он наносит прямой удар левым кулаком в лицо. Вы для нейтрализации этой атаки используете правый Бан шоу (Бон сао). Вашей левой кистью подстраховывайтесь от возможной повторной атаки (рис.1).

Левой рукой перехватите его атакующую конечность и потяните ее вниз. Сразу же после этого правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Оппонент выполняет левый Бан шоу (Бон сао) и блокирует вашу атаку (рис.2).

Правой рукой он перехватывает вашу атакующую конечность и тянет ее вниз. Сразу же после этого левым кулаком он наносит прямой удар в голову. Этот удар вы вновь блокируете с помощью правого Бан шоу (Бон сао) (рис.4).

Таким образом можно повторять данный набор движений бесконечное количество раз.

На основе базового упражнения построены все другие техники Лоу шоу (Лоп сао). Рассмотрим наиболее распространенные из них:

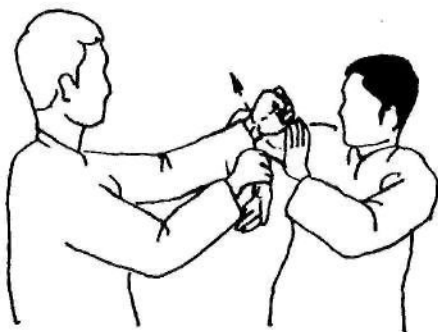


Рис.1

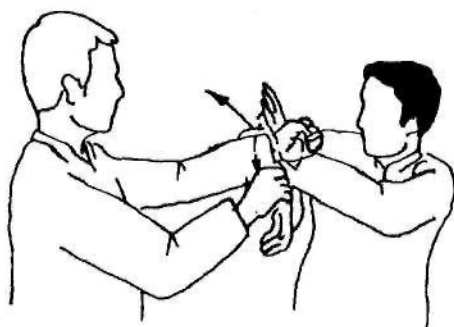


Рис.2

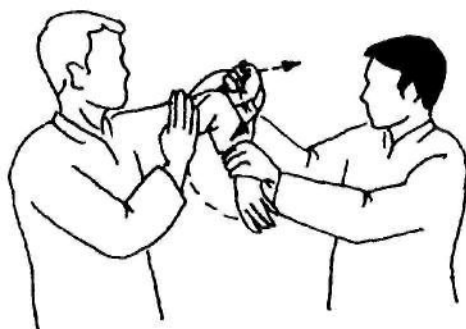


Рис.3

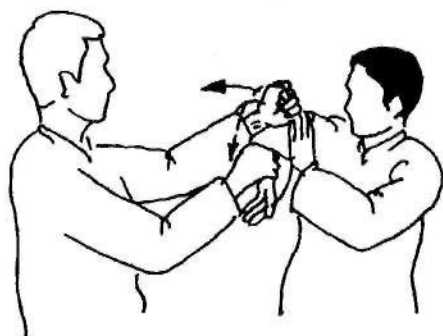


Рис.4

### Упражнение №1

Из исходного положения противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Выполните левый Бан шоу (Бон сао) (рис.5). Поверните корпус влево и правой рукой выполните движение Бяо шоу (Бил сао) — протыкающее движение пальцами вперед — вверх из под вашей левой руки. Для того, чтобы защититься от вашей атаки, оппонент также вытягивает правую руку вперед, и разжав кулак, выполняет движение Бяо шоу (Бил сао) (рис.6). Захватите правую руку противника вашей правой рукой и потяните ее вниз. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Он подставляет под удар свою левую кисть, выполняя таким образом блок Ху шоу (У сао) (рис.7).левой рукой захватите его левую руку и отведите ее вниз. Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник поворачивается вправо и выполняя левый Бан шоу (Бон сао), блокирует вашу атаку (рис.8). Своей правой рукой он перехватывает вашу правую руку и опускает ее вниз (рис.9). Левым кулаком он наносит прямой удар в голову. Повернитесь влево и

выполните правый Бан шоу (Бон сао) (рис.10).

Вы оказались в исходном положении для выполнения упражнения, выполняемого с другой руки. Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

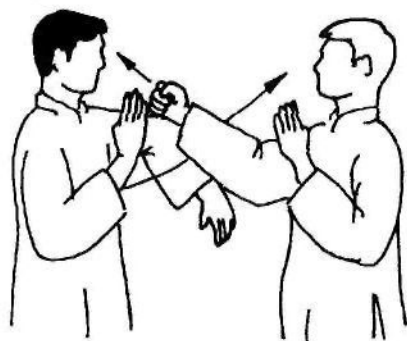


Рис.5

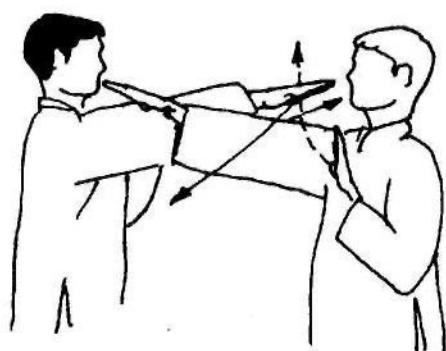


Рис.6

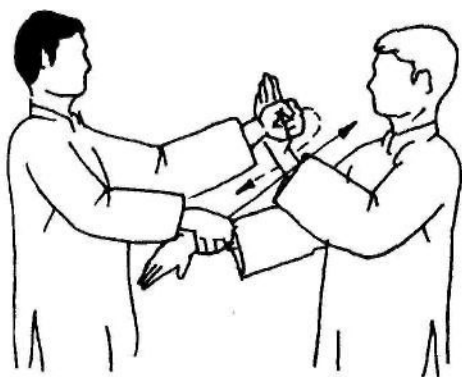


Рис.7

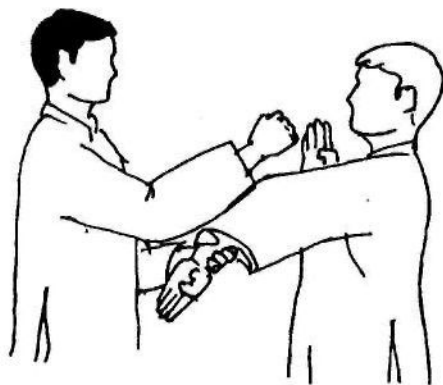


Рис.8

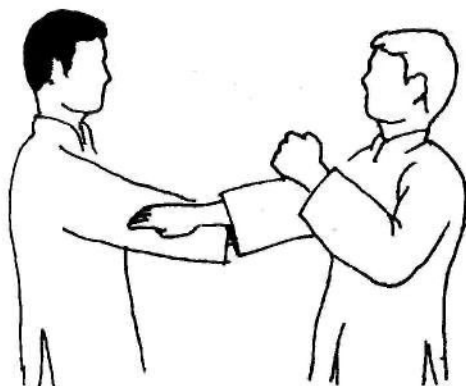


Рис.9

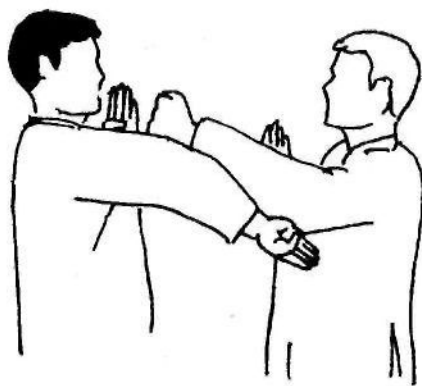


Рис.10

## Упражнение №2

Из исходного положения противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Выполните левый Бан шоу (Бон сао) (рис.11). Правой рукой перехватите атакующую конечность и опустите ее вниз (рис.12). Двигая левую руку по дуге, нанесите боковой рубящий удар ребром руки по шее оппонента. Он левой ладонью выполняет блок Пай шоу (Пак сао) и нейтрализует вашу атаку (рис.13). Левым кулаком противник наносит прямой удар в лицо. Повернитесь влево и выполните правый Бан шоу (Бон сао) (Рис.14).

Вы оказались в исходном положении для выполнения упражнения с другой руки. Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

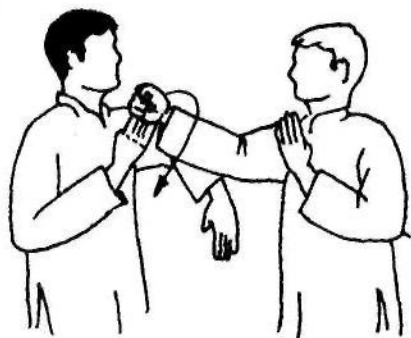


Рис.11

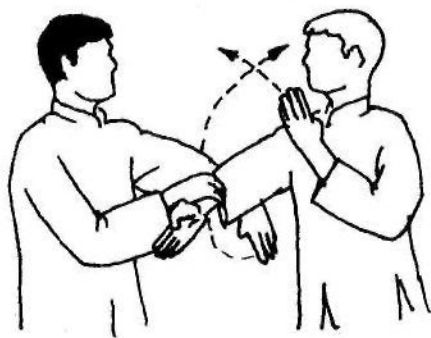


Рис.12

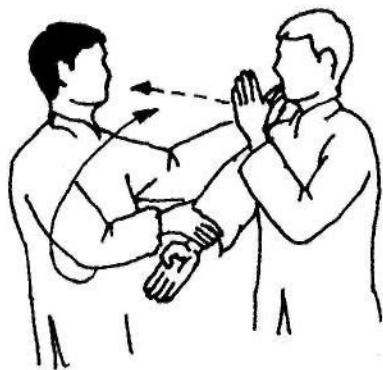


Рис.13

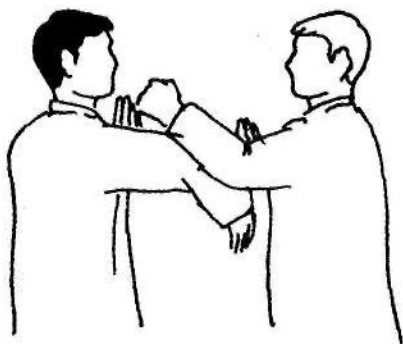


Рис.14

### Упражнение №3

Левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник выполняет правый Бан шоу (Бон сао) (рис.15).левой рукой захватите его левую руку (рис.16). Потяните захваченную конечность вниз и на себя (рис.17). Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник выполняет левый Бан шоу (Бон сао) (рис.18). Выполните данное упражнение с другой руки.

Повторите данный набор движений некоторое количество раз, затем поменяйтесь ролями со своим партнером.

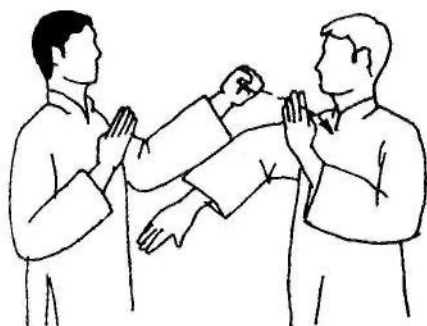


Рис.15

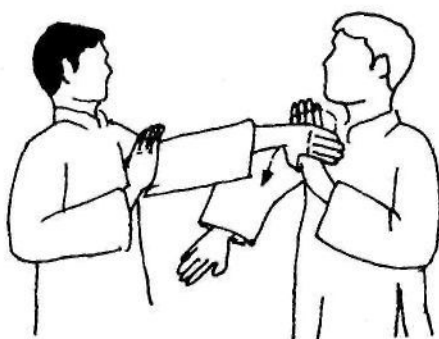


Рис.16

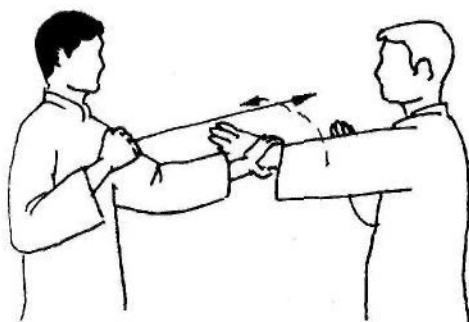


Рис.17

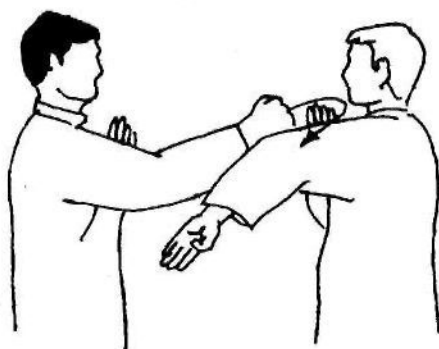


Рис.18

### Фон шоу (Фон сао)

Приемы Фон шоу эффективны только в том случае, когда противник вначале делает блок, а затем контратакует. Если же он защищается и атакует одновременно, то сковывание его рук достаточно сложно.

Данные приемы целесообразно применять при условии постоянной практики Чи шоу (Чи сао) и Лоу шоу (Лоп сао).

В данной главе приведены два основных метода Фон шоу, на основе которых можно строить более сложные формы сковывания рук противника.

### **Упражнение №1**

Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо противника (рис.19). Для нейтрализации вашей атаки он использует правый Тан шоу (Тан сао) (рис.20). Правой рукой захватите его руку и опустите ее вниз. Одновременно с этим левым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник вновь выполняет блок Тан шоу левой рукой (рис.21).левой рукой захватите его руку и опустите ее вниз. Руки оппонента будут скрещены друг с другом. После этого правым кулаком нанесите прямой удар в голову (рис.22).

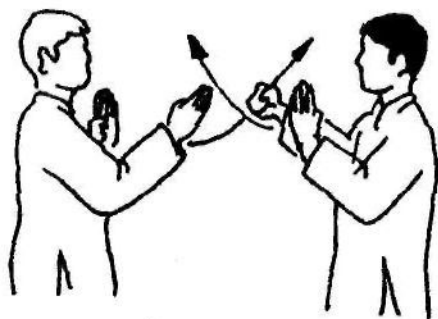


Рис.19

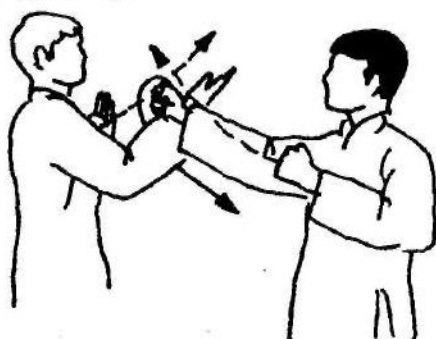


Рис.20



Рис.21

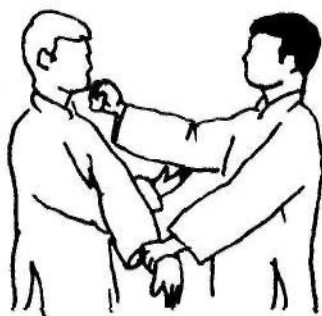


Рис.22

### **Упражнение №2**

Правым кулаком нанесите прямой удар в лицо. Противник блокирует эту атаку левым Пай шоу (Пак сао) (рис.23).левой рукой он захватывает вашу правую руку и опускает ее вниз (рис.24).левой рукой перехватите его руку. Одновременно с этим отведите вашу

правую руку к себе, затем нанесите удар правым кулаком в лицо. Эту атаку он блокирует своей правой рукой (рис.25). Захватите его правую руку вашей правой рукой и опустите ее вниз, перекрещивая его руки. Одновременно с этим нанесите прямой удар левым кулаком в лицо (рис.26).

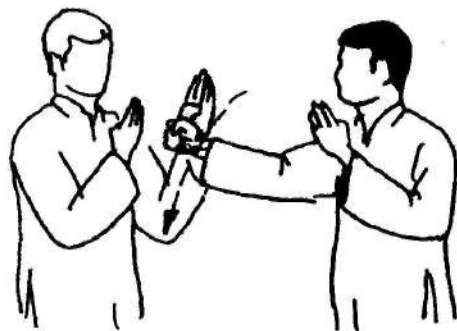


Рис.23

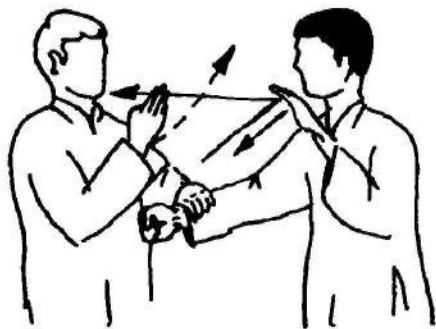


Рис.24

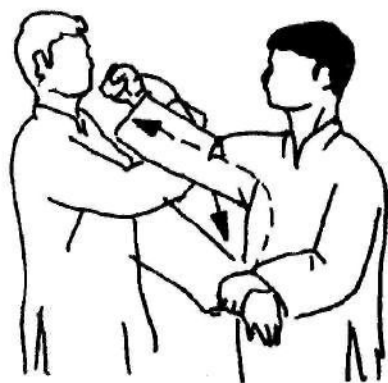


Рис.25

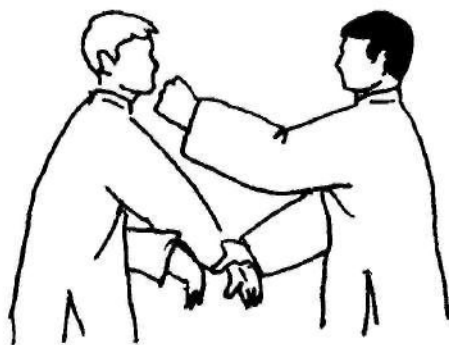


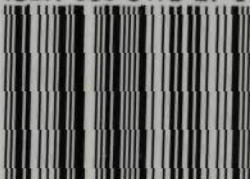
Рис.26



Вин Чунь (Юнчуньцюань) - это наиболее известный и динамично развивающийся стиль Ушу. Его отличительными особенностями являются простота и экономичность движений, мягкость и уступчивость, а также эффективность защит и мощь атак. Основной целью данного направления китайских боевых искусств является скорейшее достижение победы в бою с минимальными затратами сил и энергии.

В этой книге раскрыты многие секреты и тонкости этого вида единоборств. Впервые представлен малоизвестный комплекс формальных упражнений: "Шиэрши", а также подробно описаны упражнения на деревянном манекене.

ISBN 966-8472-27-6



9 789668 472275